



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

#### GEFRO GmbH & Co. KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0

Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Grünes Spargelgemüse mit Ofenkartoffeln

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 3 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 25 g GEFRO BIO Tomatensoße / -Suppe
- 600 g Drillinge oder andere kleine festkochende Kartoffeln
- 300 g grüner Spargel
- 150 g Zuckerschoten
- 200 g Baby-Spinat
- 300 g Spitzkohl
- 40 g Mandelblättchen
- 1 kleine, rote Chilischote
- 1 Bund Petersilie
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Grünes Spargelgemüse mit Ofenkartoffeln

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

24,8 g Fett 29,8 g Kohlenhydrate 10,6 g Eiweiß 11,5 g Ballaststoffe  
388 kcal Brennwert

### 1 Ofenkartoffeln vorbereiten:

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

600 g Kartoffeln halbieren und auf ein Backblech legen.

Mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen und mit 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra beträufeln.

Für 20 Minuten in den Ofen schieben.

### 2 Gemüse schneiden:

Von 300 g grünem Spargel die holzigen Enden entfernen und die Stangen schräg in ca. 4 cm Stücke schneiden.

150 g Zuckerschoten putzen und schräg halbieren.

300 g Spitzkohl in etwa 2 cm breite Streifen schneiden.

### 3 Gemüse anbraten:

3 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen.

Spargel, Zuckerschoten und Spitzkohl darin ca. 3 Minuten anbraten.

### 4 Mandelblättchen rösten:

40 g Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

### 5 Chili & Kräuter vorbereiten:

1 Chilischote längs halbieren, entkernen und sehr fein würfeln.

1 Bund Petersilie fein hacken.

#### **6 Tomatensoße kochen:**

25 g GEFRO BIO Tomatensoße & -Suppe in 250 ml warmes Wasser einrühren.

Aufkochen und 1 Minute köcheln lassen.

#### **7 Gemüse vollenden:**

200 g Baby-Spinat sowie das angebratene Gemüse in die Tomatensoße geben und aufkochen.

Chiliwürfel und Petersilie untermengen.

#### **8 Anrichten & Servieren:**

Das grüne Spargelgemüse auf Tellern anrichten und zusammen mit den Ofenkartoffeln servieren.

#### **Tipps & Varianten**

Tipp: Besonders knusprig werden die Ofenkartoffeln, wenn du sie nach der Hälfte der Backzeit einmal wendest.

Variante: Für ein mediterranes Aroma kannst du etwas GEFRO Omega-3 Basilikumöl über das fertige Gemüse träufeln.