



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

Einkaufszettel

Italian-Toast mit Spargel, Hollandaise und Parmaschinken

- 34 g GEFRO BIO Sauce Hollandaise
- GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 300 g weißer Spargel
- 300 g grüner Spargel
- Salz
- Zucker
- 200 ml Wasser
- 100 g Butter
- 3 Eier, Kl. M
- 150 ml Milch, 1,5 % Fett
- 2 EL Parmesan, fein gerieben
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 4 Scheiben Kastenweißbrot, 2 cm dick
- 4 Scheiben Parmaschinken
- Basilikumblätter zum Garnieren

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Italian-Toast mit Spargel, Hollandaise und Parmaschinken

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

41,2 g Fett 31,6 g Kohlenhydrate 19,3 g Eiweiß 3,4 g Ballaststoffe
577 kcal Brennwert

1 Spargel garen:

300 g weißen Spargel schälen und - wie auch den grünen Spargel, falls verwendet - die holzigen Enden entfernen.

Beide Sorten getrennt in kochendem Salzwasser mit einer Prise Zucker bissfest garen.

Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.

2 Hollandaise zubereiten:

200 ml kaltes Wasser in einen Topf geben und 34 g GEFRO BIO Sauce Hollandaise einrühren.

Unter ständigem Rühren kurz aufkochen.

100 g Butter in kleine Würfel schneiden und nach und nach unterrühren, bis die Sauce glatt und cremig ist.

3 Italian-Toast vorbereiten:

3 Eier mit 150 ml Milch und 2 EL fein geriebenem Parmesan verrühren.

Mit etwas GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia und Pfeffer würzen.

Die Weißbrotsscheiben von beiden Seiten in die Mischung tauchen, sodass sie gut durchtränkt sind.

4 Toasts anbraten:

2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extrain einer großen Pfanne erhitzen.

Die Weißbrotsscheiben darin von jeder Seite etwa 2 Min. goldbraun braten.

5 Anrichten & Servieren:

Die Italian-Toasts auf Tellern anrichten.

Die gegarten Spargelstangen darauf verteilen und je eine Scheibe Parmaschinken darüberlegen.

Etwas von der frisch zubereiteten GEFRO BIO Sauce Hollandaise über den Spargel geben.

Mit frischem Basilikum garnieren und sofort servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Besonders aromatisch wird der Toast, wenn die Brotscheiben vor dem Wenden leicht angedrückt werden - so saugen sie die Eimischung noch besser auf.

Variante: Ein paar Tropfen Zitronensaft über den Spargel geben - das bringt Frische und harmoniert wunderbar mit der Hollandaise.