



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

Knusprige Spargel-Schinken-Stangen

- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«
- GEFRO BIO Sauce Hollandaise
- 6 Stangen weißer Spargel
- 6 Stangen grüner Spargel
- 2 Liter Wasser
- Salz
- 1 TL Zucker
- 6 Scheiben Parmaschinken
- 6 Blätter rechteckigen Frühlingsrollenteig
- 60 g Parmesan, frisch gerieben
- 2 EL Butter, zerlassen

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Knusprige Spargel-Schinken-Stangen

Rezept für 12 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

7,4 g Fett 2,7 g Kohlenhydrate 3,5 g Eiweiß 0,4 g Ballaststoffe 92 kcal Brennwert

1 Spargel vorbereiten:

6 Stangen weißen Spargel schälen und die Enden abschneiden. Bei 6 Stangen grünem Spargel ebenfalls die Enden abschneiden. In einem großen Topf 2 Liter Wasser mit etwas Salz und 1 TL Zucker zum Kochen bringen. Den Spargel darin 5 Minuten garen, herausnehmen und auf einem Sieb gut abtropfen lassen.

2 Stangen einwickeln:

6 Schinkenscheiben und 6 Teigblätter halbieren. Die Teigblätter mit etwas zerlassener Butter dünn bestreichen und mit 60 g geriebenem Parmesan sowie etwas GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia bestreuen. Jeweils eine halbe Schinkenscheibe und eine Spargelstange auflegen, dann eng zusammenrollen.

3 Braten:

2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und die Spargelstangen darin rundherum goldbraun anbraten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4 Anrichten & Servieren:

Die knusprigen Stangen sofort servieren - am besten heiß aus der Pfanne.
Tipps & Varianten: Tipp: Als Dip passt GEFRO BIO Sauce Hollandaise, mit etwas geriebener Limettenschale verfeinert, besonders gut dazu. Variante 1: Für eine vegetarische Version einfach den Schinken weglassen und die Spargelstangen nur mit Käse und GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia einrollen. Variante 2: Wer es aromatischer mag, bestreicht die Teigblätter zusätzlich mit etwas GEFRO Tomatensauce oder streut frische Kräuter darüber. Variante 3: Die Spargel-Stangen lassen sich auch hervorragend im Ofen bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) etwa 15 Minuten goldbraun backen - perfekt, wenn mehrere Portionen zubereitet werden.