



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

Marinierter Stangenspargel auf Kopfsalatherzen mit Ofentomaten

- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Salatwürze
- 1,5 Kilo weißer Spargel
- 2 Kopfsalatherzen
- 400 g Kirsch-Strauchtomaten
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- Salz
- Zucker

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Marinierter Stangenspargel auf Kopfsalatherzen mit Ofentomaten

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15,6 g Fett 8,5 g Kohlenhydrate 5,2 g Eiweiß 5,4 g Ballaststoffe
200 kcal Brennwert

1 Spargel garen & vorbereiten:

1,5 kg weißen Spargel schälen und die holzigen Enden entfernen. Die Spargelstangen in kochendem Salzwasser mit 1 Prise Zucker etwa 10 Minuten garen. 100 ml vom Kochfond abschöpfen und in eine Schüssel geben. Den gegarten Spargel auf ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

2 Dressing anrühren & Spargel marinieren:

Den Spargelfond mit 2 EL Zitronensaft, 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra und 1 Prise Zucker verrühren. Mit GEFRO Salatwürze abschmecken. Den Spargel in das Dressing einlegen und etwa 1 Stunde ziehen lassen.

3 Tomaten im Ofen garen:

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Kirschtomatenzweige in 4 gleich große Stücke schneiden, auf ein Backblech legen und für etwa 6 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

4 Anrichten & servieren:

2 Kopfsalatherzen halbieren und auf Tellern verteilen. Die Spargelstangen darauf anrichten und das Dressing über die Kopfsalatherzen träufeln. Die Ofentomaten auf den Spargel setzen und alles mit Petersilie bestreuen.

Tipps & Varianten: Tipp: Der Spargel lässt sich ideal vorbereiten und kann über Nacht im Dressing ziehen - so wird er besonders aromatisch. Variante: Die Ofentomaten können kurz vor dem Servieren noch leicht gesalzen oder gepfeffert werden. Nicht vergessen: Den Spargelfond unbedingt aufbewahren - er sorgt für ein besonders harmonisches Dressing.