



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

### Ofenspargel mit Garnelen und Kräuter-Hollandaise

- 34 g GEFRO BIO Sauce Hollandaise
- 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 kg weißer Spargel
- 200 ml Wasser
- 100 g Butter
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 1 EL Petersilie, fein geschnitten
- 1 EL Dill, fein geschnitten
- 12 Riesengarnelen
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer

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

## Ofenspargel mit Garnelen und Kräuter-Hollandaise

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

42,5 g Fett 10,2 g Kohlenhydrate 50 g Eiweiß 2,9 g Ballaststoffe  
627 kcal Brennwert

#### 1 Ofenspargel vorbereiten:

Den Ofen auf 220 °C vorheizen.

1 kg weißen Spargel schälen und die holzigen Enden entfernen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Spargel mit 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra marinieren, auf dem Blech verteilen und mit Salz sowie GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen.

Für ca. 10 Minuten in den Ofen schieben.

#### 2 Kräuter-Hollandaise kochen:

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 einrühren, bis alles geschmolzen ist.

Je 1 EL fein geschnittenen Schnittlauch, Petersilie und Dill zufügen und unterheben.

#### 3 Garnelen braten:

In einer großen Pfanne 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra erhitzen.

12 Garnelen darin von jeder Seite ca. 2 Minuten braten.

Mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen.

#### **4 Anrichten & Servieren:**

Den heißen Spargel aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten.

Die gebratenen Garnelen darauf verteilen und mit etwas Kräuter-Hollandaise überziehen.

##### **Tipps & Varianten**

Tipp: Wer es aromatischer mag, gibt vor dem Rösten ein paar feine Zitronenzesten über den Spargel - das hebt die Frische des Gerichts wundervoll hervor.

Variante: Die Garnelen lassen sich auch hervorragend auf dem Grill zubereiten. Dafür kurz in GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra wenden und direkt auf den Rost legen.