



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

Spargel in Kräuterdressing mit Ei und Rucola

- 30 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 12 g GEFRO Salat-Dressing Gartenkräuter
- 1 kg weißer Spargel
- 4 Eier, Kl. M
- 1 Bund Rucola
- 1 Stück rote Zwiebel
- 1 EL Kapern
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 1 Zitronenscheibe
- 1 TL Zucker
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Spargel in Kräuterdressing mit Ei und Rucola

Rezept für 4 Personen**Zubereitung ca. 30 Minuten****Nährwerte pro Portion:**

15,4 g Fett 5,8 g Kohlenhydrate 11,5 g Eiweiß 3,7 g Ballaststoffe
207 kcal Brennwert

1 Eier kochen:

4 Eier in kochendes Wasser geben und 8 Min. hart kochen. Mit kaltem Wasser abschrecken und schälen.

2 Spargel vorbereiten & garen:

1 kg weißen Spargel schälen und die holzigen Enden entfernen. In reichlich Salzwasser mit 1 TL Zucker und 1 Zitronenscheibe bissfest garen. Herausnehmen und auf einem Sieb abtropfen lassen.

3 Zwiebel, Kapern & Rucola vorbereiten:

1 rote Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln. 1 EL Kapern mit kaltem Wasser abspülen und fein hacken. 1 Bund Rucola putzen und waschen.

4 Kräuterdressing anrühren:

Aus 12 g GEFRO Salat-Dressing Gartenkräuter, 60 ml Wasser und 30 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra ein Dressing rühren. Die Spargelstangen einlegen und vollständig auskühlen lassen.

5 Anrichten:

Den Rucola locker auf Tellern verteilen. Spargelstangen samt Dressing darauf anrichten. Die gekochten Eier hacken, mit den Zwiebelwürfeln vermengen und über den Spargel geben. Zum Schluss mit 2 EL fein geschnittenem Schnittlauch garnieren. Tipps & VariantenTipp: Wer den Geschmack noch frischer mag, gibt zusätzlich ein paar Spritzer Zitronensaft über den Spargel.Variante: Statt Rucola passt auch junger Blattspinat hervorragend zu diesem leichten Frühlingsgericht.Nicht vergessen: Spargel schmeckt besonders aromatisch, wenn er im Dressing mindestens 30 Minuten durchziehen kann.