



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

### Spargel in warmer Zwiebel-Kräutervinaigrette

- 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 15 g GEFRO Salat-Dressing  
Gartenkräuter
- 30 ml GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 2 Eier, Kl. M
- 1,5 kg Spargel
- 2 Scheiben Bio-Zitrone
- 1 mittelgroße rote Zwiebel
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 2 EL Kerbel, fein gehackt
- Salz
- Zucker

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

## Spargel in warmer Zwiebel-Kräutervinaigrette

**Rezept für 4 Personen**  
**Zubereitung ca. 30 Minuten**

### Nährwerte pro Portion:

14,9 g Fett 7,5 g Kohlenhydrate 8,6 g Eiweiß 4,8 g Ballaststoffe  
203 kcal Brennwert

#### 1 Eier kochen:

2 Eier in kochendem Wasser ca. 8 Minuten hart kochen.

Mit kaltem Wasser abschrecken und schälen.

#### 2 Spargel vorbereiten & garen:

1,5 kg Spargel schälen und die holzigen Enden entfernen.

In kochendem Salzwasser mit etwas Zucker und den Zitronenscheiben etwa 8 Minuten bissfest garen.

80 ml Spargelfond abschöpfen und beiseitestellen.

Spargel auf ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

#### 3 Eier & Zwiebeln schneiden:

Die gekochten Eier fein hacken.

1 Zwiebel schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.

#### 4 Spargel anrichten:

Den Spargel in einer Schale oder auf einer Servierplatte auslegen.

#### 5 Zwiebeln andünsten:

1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extrain einer Pfanne erwärmen.

Die Zwiebelwürfel darin andünsten.

**6 Warme Vinaigrette anrühren:**

Aus 80 ml Spargelfond, 1 EL Zitronensaft, 30 ml GEFRO Omega-3-Speiseöl,

15 g GEFRO Salat-Dressing Gartenkräuter und feinen Kräutern eine Vinaigrette rühren.

Die gedünsteten Zwiebelwürfel zugeben und gut verrühren.

**7 Servieren:**

Die warme Zwiebel-Kräutervinaigrette über den Spargel gießen.

Mit dem gehackten Ei bestreuen und sofort servieren.