



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 mit gratinierten Schinkenpfannkuchen

- GEFRO Kräuterwürze
- 50 g GEFRO BIO Sauce Hollandaise
- 1,5 kg weißen Spargel
- 200 ml Milch
- 150 g Butter, kalt
- 100 g Mehl
- 80 g gekochten Schinken
- 4 Eier (Kl. M)
- 4 EL zerlassene Butter
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 2 EL Kerbel, fein geschnitten
- 1 TL Zucker
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Spargel mit gratinierten Schinkenpfannkuchen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

62 g Fett 32,4 g Kohlenhydrate 25,3 g Eiweiß 7,1 g Ballaststoffe
791 kcal Brennwert

1 Pfannkuchenteig vorbereiten:

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. 100 g Mehl mit 200 ml Milch glatt rühren. 4 Eier und 2 EL zerlassene Butter unterrühren. 80 g gekochten Schinken in feine Würfel schneiden und mit 2 EL fein geschnittenem Schnittlauch und 2 EL fein geschnittenem Kerbel unter den Teig mischen. Mit etwas GEFRO Kräuterwürze abschmecken. In einer Pfanne mit etwas zerlassener Butter nacheinander dünne Pfannkuchen ausbacken.

2 Spargel garen:

1,5 kg weißen Spargel schälen und die Enden abschneiden. 2 Liter Wasser mit etwas Salz und 1 TL Zucker zum Kochen bringen und den Spargel etwa 10 Minuten bissfest garen. Anschließend auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

3 Sauce Hollandaise zubereiten:

300 ml kaltes Wasser in einen Topf geben, 50 g GEFRO BIO Sauce Hollandaise einrühren und unter Rühren aufkochen. 150 g kalte Butter in Würfel schneiden und unterrühren, bis sie geschmolzen ist.

4 backen:

Die Spargelstangen in die Pfannkuchen einschlagen und in eine feuerfeste Form setzen. GEFRO BIO Sauce Hollandaise darüber verteilen und im Ofen goldbraun überbacken. Tipps & Varianten: Tipp: Für eine herzhaftere Variante können Sie etwas geriebenen Käse über die Pfannkuchen streuen, bevor sie überbacken werden. Variante: Das Gericht passt hervorragend zu frischem Weißwein oder einem leichten Rosé.