



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-Pilz-Ragout

- 25 g GEFRO Helle Soße Edel & Gut
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 1 kg weißer Spargel
- 100 g Kräuterseitlinge
- 100 g braune Champignons
- 100 g Pfifferlinge
- 2 g kleine Schalotten
- 300 ml Milch, 1,5 % Fett
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Spargel-Pilz-Ragout

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

10,9 g Fett 11 g Kohlenhydrate 9,4 g Eiweiß 6 g Ballaststoffe 180 kcal Brennwert

1 Spargel & Pilze vorbereiten:

1 kg weißen Spargel schälen, die holzigen Enden entfernen und die Stangen schräg in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Je 100 g Kräuterseitlinge, braune Champignons und Pfifferlinge putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. 2 Schalotten schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

2 Soße zubereiten:

300 ml Milch in einem Topf erwärmen. 25 g GEFRO Helle Soße Edel & Gut einrühren, aufkochen und 1 Minute köcheln lassen. 1 EL frisch gepressten Zitronensaft und 2 EL fein geschnittenen Schnittlauch einrühren. Die Soße vom Herd nehmen.

3 Spargel anbraten:

1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Spargelstücke darin kräftig anbraten, anschließend aus der Pfanne nehmen.

4 Schalotten & Pilze anbraten:

1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in die Pfanne geben. Die Schalottenstreifen glasig andünsten. Die Pilze zugeben und kräftig anbraten.

5 Alles vermengen & vollenden:

Den angebratenen Spargel zurück zu den Pilzen in die Pfanne geben und gut vermengen. Die warme Soße zugießen und kurz aufkochen. Nach Bedarf mit etwas Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer abschmecken.

6 Anrichten & Servieren:

Das Spargel-Pilz-Ragout auf Tellern oder in Schalen anrichten und heiß servieren. Tipps & Varianten: Tipp: Für noch intensiveres Aroma die Pilze vor dem Anbraten nicht waschen, sondern nur vorsichtig abbürsten. Nicht vergessen: Spargel immer zuerst scharf anbraten - so bleibt er schön bissfest und entwickelt ein feines Röstaroma.