



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-Rucola-Salat mit Ofentomaten und Pinienkernen

- 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 24 g GEFRO Salat-Dressing Amore Pomodore
- 800 g weißer Spargel
- 500 g grüner Spargel
- 250 g rote Kirschtomaten
- 250 g gelbe Kirschtomaten
- 200 g Rucola
- 120 ml Spargelfond
- 1 Scheibe unbehandelte Zitrone
- 30 g Pinienkerne
- 1 EL Honig
- 1 EL Butter
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Spargel-Rucola-Salat mit Ofentomaten und Pinienkernen

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 120 Minuten

Nährwerte pro Portion:

24,8 g Fett 13,3 g Kohlenhydrate 7,8 g Eiweiß 6,5 g Ballaststoffe
313 kcal Brennwert

1 Ofentomaten vorbereiten:

250 g rote Kirschtomaten halbieren, mit 1 EL Honig marinieren und auf einem Backblech verteilen. Bei 80 °C im Backofen etwa 2 Stunden trocknen lassen.

2 Spargel garen:

Weißer Spargel putzen und schälen. Bei beiden Sorten die holzigen Enden entfernen. Den Spargel in kochendem Salzwasser zusammen mit einer Zitronenscheibe und 1 EL Butter bissfest garen. 120 ml Kochfond für das Dressing zurückbehalten. Spargel abkühlen lassen, in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. 250 g halbierte gelbe Kirschtomaten und die getrockneten Ofentomaten zugeben.

3 Pinienkerne rösten:

30 g Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten.

4 Dressing zubereiten:

Aus 120 ml Spargelfond, 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra und 24 g GEFRO Salat-Dressing Amore Pomodore ein Dressing anrühren. Spargel und Tomaten damit marinieren.

5 Anrichten & Servieren:

Kurz vor dem Servieren 200 g Rucola untermischen und den Salat mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen. Tipps & Varianten: Tipp: Wenn es schneller gehen soll, können die Kirschtomaten auch bei 120 °C ca. 45 Min. im Ofen getrocknet werden - das Ergebnis wird aromatisch, aber etwas saftiger. Nicht vergessen: Der Salat schmeckt gut durchgezogen - du kannst Spargel und Dressing schon vorher mischen und erst kurz vor dem Servieren den Rucola ergänzen.