



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie 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

Erdbeersalat mit Spargel

- GEFRO Distelöl
- GEFRO Fleischwürze
- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 500 g Spargel
- 1 Stück Zitrone
- 1 Kopf Lollo bionda
- 250 g Erdbeeren
- 2 Zwiebeln
- 100 ml Spargelfond
- 75 ml Schalottenessig
- 1 Zitrone (Saft)
- Pfeffer, Zucker, Cayennepfeffer
- 500 g Hähnchenbrust

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Erdbeersalat mit Spargel

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

21 g Fett 14 g Kohlenhydrate 35 g Eiweiß 422 kcal Brennwert

Erdbeersalat mit Spargel 500 g Spargel dünn schälen und die unteren Enden abschneiden. Reichlich Salzwasser mit 1 Stück Zitrone und **GEFRO Distelöl** erhitzen und den Spargel darin bissfest garen. Anschließend den Spargel erkalten lassen und in Stücke schneiden.

1 Kopf Lollo bionda putzen, 250 g Erdbeeren verlesen, 2 Zwiebeln schälen und alles klein schneiden. Alle Salatzutaten miteinander vermengen. 100 ml Spargelfond mit 75 ml Schalottenessig und dem Saft von 1 Zitrone verrühren, dann mit **GEFRO Kräuterwürze**, Pfeffer, Zucker und Cayennepfeffer würzen. 2 - 3 EL **GEFRO Distelöl** einrühren, den Salat damit anmachen und dekorativ anrichten.

Nun 500 g Hähnchenbrust klein schneiden, mit **GEFRO Fleischwürze** würzen und in 2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** braten, anrichten und servieren.

Tipp: Als Beilage eignet sich Baguette. Die Vielfalt an Salatgemüsen ist durch nichts zu übertreffen. Salate versorgen den Körper mit lebenswichtigen Nährstoffen, Vitaminen, Spurenelementen und Ballaststoffen.