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

Gebratener grüner Spargel mit Kalbspicatta

- GEFRO Suppe
- GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Fleischwürze
- 1 Fleischtomate
- 1 kg frischer, grüner Spargel
- 2 TL Zitronensaft, frisch gepresst
- Salz, Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Prise Zucker
- 8 Kalbsschnitzel, à 60 g
- 3 EL Mehl
- 4 EL Parmesan, frisch gerieben
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 1 EL Kerbel, fein gehackt
- 2 Eier, Kl. M

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gebratener grüner Spargel mit Kalbspicatta

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:
22,1 g Fett 11,9 g Kohlenhydrate 38,2 g Eiweiß 4,5 g Ballaststoffe 400 kcal Brennwert

Gebratener grüner Spargel mit Kalbspicatta: 1 Fleischtomate vierteln, entkernen und die Tomatenfilets in kleine Würfel schneiden. 1 kg frischen, grünen Spargel schräg in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

In einer Pfanne 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl erhitzen und den Spargel darin bei mittlerer Temperatur etwa 2 Min. anbraten. Mit 100 ml Gemüsefond aus GEFRO Suppe und 2 TL frisch gepresstem Zitronensaft ablöschen und ca. 2 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken, die Tomatenwürfel untermengen und warm halten.

8 Kalbsschnitzel mit GEFRO Fleischwürze würzen und leicht mit Mehl bestäuben. Das Ei mit 1 EL Wasser und 4 EL frisch geriebenem Parmesan verquirlen. 2 EL GEFRO Brat- und Frittieröl in einer Pfanne erhitzen. Die Kalbsschnitzel durch das Ei ziehen und in der Pfanne von jeder Seite goldgelb ausbraten.

2 EL fein gehackte Petersilie und 1 EL fein gehackten Kerbel unter das Spargelgemüse mengen und auf Tellern verteilen. Die Picatta auf dem Spargel anrichten und servieren.