



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0 800 / 95 95 100*

Telefax 0 800 / 95 95 111*

*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Gegrillter grüner Spargel mit Gorgonzolasoße

- GEFRO Helle Soße
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«
- 1 kg grüner Spargel
- 2 Fleischtomaten
- 300 ml Milch, 1,5% Fett
- 200 g Gorgonzola
- 1 kleiner Bund Basilikum

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gegrillter grüner Spargel mit Gorgonzolasoße

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

23,5 g Fett	11 g Kohlenhydrate	18,2 g Eiweiß	4,2 g Ballaststoffe
329 kcal Brennwert			

Gegrillter grüner Spargel mit Gorgonzolasoße 1 kg grünen Spargel von den holzigen unteren Enden befreien. 2 Fleischtomaten halbieren. 3 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra mit 1/2 EL GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia« verrühren und die Spargelstangen sowie die halbierten Tomaten damit einpinseln.

300 ml Milch, 1,5% Fett, in einen Topf geben und erwärmen. 35 g GEFRO Helle Soße einrühren und aufkochen. Die Hitze reduzieren. 200 g Gorgonzola in kleine Stücke schneiden und in die Soße einrühren. Blätter von den Basilikumzweigen (1 kleiner Bund) zupfen und in feine Streifen schneiden. Die Basilikumstreifen unter die Gorgonzolasoße mischen.

Die Spargelstangen bei mittlerer Hitze etwa 6 Minuten grillen, nach der Hälfte der Zeit wenden. Die Fleischtomatenhälften mit der Hautseite auf den Grill setzen und etwa 5 Minuten grillen, nicht wenden.

Spargelstangen und Grilltomaten auf Tellern anrichten und mit der warmen Gorgonzolasoße servieren.