



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Gratinierter Spargel mit Pfeffer-Hollandaise

- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Sauce Hollandaise
- 1 kg neue Kartoffeln
- 1 kg weißer Spargel
- 1 kg grüner Spargel
- Salz
- 2 Scheiben unbehandelte Zitrone
- 1 EL Butter
- 1 TL Zucker
- 300 ml Wasser
- 150 g kalte Butter
- 20 g eingelegter grüner Pfeffer

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Gratinierter Spargel mit Pfeffer-Hollandaise

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

**Nährwerte pro Portion:**

37,5 g Fett	56,9 g Kohlenhydrate	18,8 g Eiweiß	13,3 g Ballaststoffe
612 kcal Brennwert			

**Gratinierter Spargel mit Pfeffer-Hollandaise** 1 kg neue Kartoffeln in reichlich Salzwasser garen, etwas auskühlen lassen und schälen. In der Zwischenzeit 1 kg weißen Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Vom grünen Spargel, 1 kg, ebenfalls die holzigen Enden abschneiden.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen, 2 Scheiben einer unbehandelten Zitrone, 1 EL Butter sowie 1 TL Zucker hineingeben und den Spargel getrennt voneinander bissfest garen. Auf einem Sieb abtropfen lassen und in eine ofenfeste Form geben.

300 ml kaltes Wasser in einen Topf geben, 50 g GEFRO BIO Sauce Hollandaise einrühren und unter ständigem Rühren aufkochen. 150 g kalte Butter in Würfel schneiden und unterrühren, bis sie geschmolzen ist. 20 g eingelegten grünen Pfeffer in ein feines Sieb geben und unter fließendem kaltem Wasser abspülen. Die Pfefferkörner unter die Sauce Hollandaise mischen und diese über dem Spargel verteilen. Den Ofengrill vorheizen und den Spargel darunter gratinieren.

2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, die Kartoffeln darin anbraten und mit GEFRO Kräuterwürze würzen.

Den gratinierten Spargel mit 1 EL gehacktem Kerbel bestreuen und mit den gebratenen Kartoffeln servieren.

**Tipp:** GEFRO BIO Sauce Hollandaise mit etwas abgeriebener Zitronenschale sowie etwas Zitronensaft abschmecken. So erhalten Sie eine frische Variante des Soßenklassikers, der

prima zum Spargel passt.