



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

### Grünes Spargelgemüse mit Ofenkartoffeln

- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO BIO Tomatensoße / -Suppe
- 600 g Drillinge oder andere kleine festkochende Kartoffeln
- 300 g grüner Spargel
- 150 g Zuckerschoten
- 200 g Baby-Spinat
- 300 g Spitzkohl
- 40 g Mandelblättchen
- 1 kleine, rote Chilischote
- 1 Bund Petersilie
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

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

## Grünes Spargelgemüse mit Ofenkartoffeln

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

24,8 g Fett	29,8 g Kohlenhydrate	10,6 g Eiweiß	11,5 g Ballaststoffe
388 kcal Brennwert			

**Grünes Spargelgemüse mit Ofenkartoffeln:** Den Ofen auf 180°C vorheizen.

600 g Kartoffeln halbieren und auf einem Backblech verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit 2 EL GEFRO Nativem Olivenöl Extra beträufeln.

Für 20 Minuten in den Ofen geben.

Von 300 g grünem Spargel die unteren holzigen Enden entfernen und die Stangen schräg in etwa 4 cm lange Stücke schneiden. 150 g Zuckerschoten putzen und schräg halbieren. 300 g Spitzkohl in 2 cm breite Streifen schneiden.

3 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen und den Spargel, 150 g Zuckerschoten und 300 g Spitzkohl darin etwa 3 Minuten anbraten.

40 g Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

1 Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und sehr fein würfeln.

1 Bund Petersilie fein hacken.

25 g GEFRO BIO Tomatensoße & -Suppe in 250 ml warmes Wasser einrühren, aufkochen und 1 Minute köcheln lassen.

200 g Baby-Spinat und das Gemüse in die Tomatensoße geben und aufkochen.

Die Chiliwürfel und die Petersilie untermengen und das Gemüse mit den Ofenkartoffeln servieren.