



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

Grünes Spargelgemüse mit Ofenkartoffeln

- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 3 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 25 g 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

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.