



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

**GEFRO KG**  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0  
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Italian-Toast mit Spargel, Hollandaise und Parmaschinken

- GEFRO BIO Sauce Hollandaise
- GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 300 g weißer Spargel
- 300 g grüner Spargel
- Salz
- Zucker
- 200 ml Wasser
- 100 g Butter
- 3 Eier, Kl. M
- 150 ml Milch, 1,5 % Fett
- 2 EL Parmesan, fein gerieben
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 4 Scheiben Kastenweißbrot, 2 cm dick
- 4 Scheiben Parmaschinken
- Basilikumblätter zum Garnieren

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

## Italian-Toast mit Spargel, Hollandaise und Parmaschinken

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

41,2 g Fett      31,6 g Kohlenhydrate      19,3 g Eiweiß      3,4 g Ballaststoffe  
577 kcal Brennwert

**Italian-Toast mit Spargel, Hollandaise und Parmaschinken:** 300 g weißen Spargel schälen und von beiden Sorten die holzigen Enden entfernen. Den Spargel getrennt voneinander in kochendem Salzwasser mit einer Prise Zucker bissfest garen und auf einem Sieb abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit 200 ml kaltes Wasser in einen Topf geben, 34 g **GEFRO BIO Sauce Hollandaise** einrühren und unter ständigem Rühren kurz aufkochen. 100 g Butter in kleine Würfel schneiden und unterrühren, bis die Butter geschmolzen ist.

3 Eier mit 150 ml Milch und 2 EL fein geriebenem Parmesan verrühren und mit etwas **GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«** und Pfeffer würzen. Die Weißbrotscheiben von beiden Seiten so in die Eimischung tauchen, dass sie gut getränkt sind.

2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer großen Pfanne erhitzen und die Weißbrote darin von jeder Seite 2 Minuten anbraten.

Die Italian-Toasts auf Tellern anrichten, die Spargelstangen darauf verteilen und jeweils eine Parmaschinkenscheibe darauf anrichten. Jeweils etwas fertig zubereitete **GEFRO BIO Sauce Hollandaise** darübergeben und mit dem Basilikum garnieren.