



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

Knusprige Spargel-Schinken-Stangen

- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«
- GEFRO BIO Sauce Hollandaise
- 6 Stangen weißer Spargel
- 6 Stangen grüner Spargel
- 2 Liter Wasser
- Salz
- 1 TL Zucker
- 6 Scheiben Parmaschinken
- 6 Blätter rechteckigen Frühlingsrollenteig
- 2 EL Butter, zerlassen
- 60 g Parmesan, frisch gerieben

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Knusprige Spargel-Schinken-Stangen

Rezept für 12 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

| | | | | |
|------------|---------------------|--------------|---------------------|---------|
| 7,4 g Fett | 2,7 g Kohlenhydrate | 3,5 g Eiweiß | 0,4 g Ballaststoffe | 92 kcal |
| Brennwert | | | | |

Knusprige Spargel-Schinken-Stangen: 6 Stangen weißen Spargel schälen und die Enden abschneiden. Bei 6 Stangen grünem Spargel ebenfalls die Enden abschneiden. 2 Liter Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Etwas Salz und 1 TL Zucker zugeben und den Spargel darin 5 Min. kochen. Herausnehmen und auf einem Sieb abtropfen lassen.

6 Schinkenscheiben und die 6 Teigblätter halbieren. Die Teigblätter mit etwas zerlassener Butter dünn bestreichen und mit 60 g geriebenem Parmesan sowie etwas **GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«** bestreuen. Jeweils eine Schinkenscheibe und eine Stange Spargel darauf legen und eng zusammenrollen.

2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen und die Spargelstangen darin rundherum goldbraun anbraten. Auf einem Küchenpapier abtropfen und sofort servieren.

TIPP: Als Dip zu diesem knusprigen Snack eignet sich **GEFRO BIO Sauce Hollandaise**, mit etwas geriebener Limettenschale verfeinert.