



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

### Kräuteromelett mit Spargel in Radieschenvinaigrette

- GEFRO Honig Wald & Blüte
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Salatwürze
- 800 g weißer Spargel
- Zucker
- 1 Bund Radieschen
- 3 EL Obstessig
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 12 Eier
- 6 EL Schlagsahne
- 2 EL glatte Petersilie, fein gehackt
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

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

## Kräuteromelett mit Spargel in Radieschenvinaigrette

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

49,5 g Fett      7,5 g Kohlenhydrate      25,7 g Eiweiß      2,5 g Ballaststoffe  
575 kcal Brennwert

**Kräuteromelett mit Spargel in Radieschenvinaigrette:** 800 g weißen Spargel schälen, die unteren holzigen Enden entfernen und schräg in etwa 1 cm dicke Stücke schneiden. Die Spargelstücke in kochendem Salzwasser mit einer Prise Zucker bissfest garen. Auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

1 Bund Radieschen putzen und vierteln.

3 EL Obstessig mit 1 TL **GEFRO Honig Wald und Blüte**, 3 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** und 3 EL Wasser verrühren und mit **GEFRO Salatwürze** abschmecken. Die Radieschen und 1 EL fein geschnittenen Schnittlauch in das Dressing geben.

Jeweils 6 Eier mit 3 EL Sahne und 1 EL Petersilie aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In zwei großen Pfannen 2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen und die Hälfte der Spargelstücke darin anbraten. Die Eiermischungen in die Pfannen geben und bei mittlerer Temperatur mit Deckel 6 Minuten stocken lassen. Die übrigen Spargelstücke auf dem Omelett verteilen, das Omelett zusammenklappen und zugedeckt nochmal 6 Minuten stocken lassen.

Die Omelettes auf Platten anrichten und mit der Radieschenvinaigrette servieren.