



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

Einkaufszettel

Marinierter Stangenspargel auf Kopfsalatherzen mit Ofentomaten

- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Salatwürze
- 1,5 Kilo weißer Spargel
- Salz
- Zucker
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 400 g Kirsch-Strauchtomaten
- 2 Kopfsalatherzen
- 2 EL Petersilie, fein gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Marinierter Stangenspargel auf Kopfsalatherzen mit Ofentomaten

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15,6 g Fett 8,5 g Kohlenhydrate 5,2 g Eiweiß 5,4 g Ballaststoffe
200 kcal Brennwert

Marinierter Stangenspargel auf Kopfsalatherzen mit Ofentomaten: 1,5 kg weißen Spargel schälen und die holzigen Enden entfernen. Die Spargelstangen in kochendem Salzwasser mit einer Prise Zucker etwa 10 Minuten garen. 100 ml vom Kochfond abschöpfen und in eine Schüssel geben. Den gegarten Spargel auf ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Den Spargelfond mit 2 EL Zitronensaft, 3 EL GEFRO Nativem Olivenöl Extra und einer Prise Zucker verrühren. Mit GEFRO Salatwürze abschmecken. Den Spargel in das Dressing einlegen und etwa 1 Stunde ziehen lassen.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Die Kirschtomatenzweige in 4 gleich große Stücke schneiden, auf ein Backblech legen und für etwa 6 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

2 Kopfsalatherzen halbieren und auf Tellern verteilen. Die Spargelstangen auf den Kopfsalatherzen anrichten und das Dressing über die Kopfsalatherzen träufeln. Die Kirschtomaten auf die Spargel setzen und mit der Petersilie bestreuen.