



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Mediterraner Spargelsalat

- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«
- 500 g weißer Spargel
- 500 g grüner Spargel
- Salz
- 1 TL Zucker
- 3 Strauchtomaten, mittelgroß
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 80 g dunkle Oliven, entsteint
- 1 EL Kapern
- 1 EL Zitronensaft
- 0,5 Bund Basilikum
- 1 Bund Rucola

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

## Mediterraner Spargelsalat

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

20,7 g Fett	11,5 g Kohlenhydrate	6,8 g Eiweiß	5,8 g Ballaststoffe	260 kcal Brennwert
-------------	----------------------	--------------	---------------------	--------------------

**Mediterraner Spargelsalat:** 500 g weißen Spargel schälen und die Enden abschneiden. Von 500 g grünem Spargel ebenfalls die Enden abschneiden. 2 Liter Wasser zum Kochen bringen, etwas Salz und 1 TL Zucker zugeben und den Spargel darin 12 Min. bissfest garen. Den Spargel herausnehmen, in kaltem Wasser abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit 3 mittelgroße Tomaten in kochendem Wasser kurz brühen, in kaltem Wasser abschrecken, enthäuten, vierteln und entkernen. Die Tomatenfilets würfeln.

1 rote Zwiebel und den Knoblauch schälen. Die Zwiebel in Streifen schneiden und den Knoblauch fein hacken. 80 g dunkle, entsteinte Oliven halbieren. 3 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelstreifen sowie den gehackten Knoblauch darin glasig anbraten. Die Tomatenwürfel, die Oliven und 1 EL Kapern zugeben und ebenfalls kurz andünsten.

Mit 1 EL Zitronensaft ablöschen und mit **GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«** abschmecken. Die Basilikumblätter von den Zweigen (1/2 Bund) zupfen, grob zerkleinern und unter die Tomaten mischen. Den Rucola (1 Bund) auf einer Platte verteilen, den Spargel darauf anrichten und die Tomaten darüber geben.

**Tipp:** Für eine besondere Note können Sie diesen leichten Salat noch mit einem hartgekochten, gehackten Ei bestreuen.