



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

### Ofenspargel mit Garnelen und Kräuter-Hollandaise

- GEFRO BIO Sauce Hollandaise
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 1 kg weißer Spargel
- 200 ml Wasser
- 100 g Butter
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 1 EL Petersilie, fein geschnitten
- 1 EL Dill, fein geschnitten
- 12 Riesengarnelen
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

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

## Ofenspargel mit Garnelen und Kräuter-Hollandaise

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 35 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

42,5 g Fett	10,2 g Kohlenhydrate	50 g Eiweiß	2,9 g Ballaststoffe	627 kcal Brennwert
-------------	----------------------	-------------	---------------------	--------------------

**Ofenspargel mit Garnelen und Kräuter-Hollandaise:** Den Ofen auf 220 °C vorheizen. 1 kg weißen Spargel schälen und die holzigen Enden entfernen.

Ein Ofenblech mit Backpapier auslegen. Den geschälten Spargel mit 2 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** marinieren und auf dem Blech verteilen. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Für etwa 10 Minuten in den Ofen geben.

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.

Jeweils 1 EL fein geschnittenen Schnittlauch, Petersilie und Dill zugeben und unterrühren.

2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer großen Pfanne erhitzen und 12 Garnelen darin von jeder Seite 2 Minuten braten. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Den Spargel aus dem Ofen nehmen und auf Tellern verteilen. Die Garnelen auf dem Spargel anrichten und mit etwas Kräuter-Hollandaise überziehen.