



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

Einkaufszettel

Spargel in Kräuterdressing mit Ei und Rucola

- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter
- 4 Eier, Kl. M
- 1 kg weißer Spargel
- Salz
- 1 TL Zucker
- 1 Zitronenscheibe
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL Kapern
- 1 Bund Rucola
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Spargel in Kräuterdressing mit Ei und Rucola

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15,4 g Fett 5,8 g Kohlenhydrate 11,5 g Eiweiß 3,7 g Ballaststoffe
207 kcal Brennwert

Spargel in Kräuterdressing mit Ei und Rucola: 4 Eier in kochendes Wasser geben und 8 Minuten kochen, bis sie hart sind. Mit kaltem Wasser abschrecken und schälen.

1 kg weißen Spargel schälen und die holzigen Enden entfernen. In einem großen Topf reichlich Salzwasser mit 1 TL Zucker sowie 1 Zitronenscheibe zum Kochen bringen und den Spargel darin bissfest garen. Den Spargel aus dem Wasser nehmen und auf einem Sieb abtropfen lassen.

1 rote Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln. 1 EL Kapern mit kaltem Wasser abspülen und fein hacken. 1 Bund Rucola putzen und waschen.

Aus 12 g **GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter**, 60 ml Wasser und 30 ml **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** ein Dressing rühren. Die Spargelstangen in das Kräuterdressing einlegen und auskühlen lassen.

Den Rucola auf Tellern anrichten und die Spargelstangen mit dem Dressing darauf anrichten. Die Eier hacken, mit den Zwiebelwürfeln vermengen und über den Spargel streuen.

Mit 2 EL fein geschnittenen Schnittlauch garnieren.