



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

Einkaufszettel

Spargel in warmer Zwiebel-Kräutervinaigrette

- 1 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 15 g GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter
- 30 ml GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 2 Eier, Kl. M
- 1,5 kg Spargel
- 2 Scheiben Bio-Zitrone
- 1 mittelgroße rote Zwiebel
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 2 EL Kerbel, fein gehackt
- Salz
- Zucker

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Spargel in warmer Zwiebel-Kräutervinaigrette

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

14,9 g Fett	7,5 g Kohlenhydrate	8,6 g Eiweiß	4,8 g Ballaststoffe	203 kcal Brennwert
-------------	---------------------	--------------	---------------------	--------------------

Spargel in warmer Zwiebel-Kräutervinaigrette: 2 Eier in kochendes Wasser geben und etwa 8 Minuten kochen. Mit kaltem Wasser abschrecken und schälen.

1,5 kg Spargel schälen und die holzigen Enden entfernen. Den Spargel in kochendem Salzwasser mit etwas Zucker und den Zitronenscheiben etwa 8 Minuten bissfest garen. Vom Spargelfond 80 ml abschöpfen und beiseitestellen. Den Spargel auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Die gekochten Eier fein hacken.
1 Zwiebel schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.

Den Spargel in einer Schale anrichten.

1 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer Pfanne erwärmen und die Zwiebelwürfel darin andünsten.

Aus dem Spargelfond, 1 EL Zitronensaft, 30 ml **GEFRO Omega-3-Speiseöl**, 15 g **GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter** und den Kräutern eine Vinaigrette rühren. Die Zwiebelwürfel zugeben und unterrühren.

Die Zwiebel-Kräuter-Vinaigrette über den Spargel geben.
Mit dem gehackten Ei bestreuen und servieren.