



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Spargel in warmer Zwiebel-Kräutervinaigrette

- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter
- 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](http://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.