



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

### Spargel-Rucola-Salat mit Ofentomaten und Pinienkernen

- GEFRO Honig Wald & Blüte
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Balance Salat-Dressing Amore Pomodore
- 800 g weißer Spargel
- 500 g grüner Spargel
- 1 Scheibe unbehandelte Zitrone
- 1 EL Butter
- 250 g rote Kirschtomaten
- 250 g gelbe Kirschtomaten
- 30 g Pinienkerne
- 200 g Rucola
- 120 ml Spargelfond
- Salz

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

## Spargel-Rucola-Salat mit Ofentomaten und Pinienkernen

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 120 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

24,8 g Fett	13,3 g Kohlenhydrate	7,8 g Eiweiß	6,5 g Ballaststoffe	313 kcal Brennwert
-------------	----------------------	--------------	---------------------	--------------------

**Spargel-Rucola-Salat mit Ofentomaten und Pinienkernen:** 250 g rote Kirschtomaten halbieren, mit 1 EL **GEFRO Honig Wald & Blüte** marinieren und auf einem Backblech verteilen. Bei 80°C im Backofen etwa 2 Stunden trocknen lassen.

Den weißen Spargel putzen, schälen. Bei beiden Sorten die holzigen Enden entfernen und den Spargel in einem Topf mit kochendem Salzwasser, der Zitronenscheibe und 1 EL Butter bissfest garen.

120 ml Kochfond für das Dressing zurückhalten. Den Spargel abkühlen lassen, in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. 250 g halbierte, gelbe Kirschtomaten und die getrockneten Ofentomaten zugeben.

30 g Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten.

200 g Rucola putzen und waschen. Aus 120 ml Spargelfond, 4 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** und 24 g **GEFRO Salat-Dressing Amore Pomodore** ein Dressing rühren. Spargel und Tomaten mit dem Dressing marinieren.

Kurz vor dem Servieren den Rucola untermischen und den Salat mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen.