



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

Frittierte Eier mit Spargel in Kräuter-Vinaigrette

- 3 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Kräuterwürze
- 1 Liter GEFRO Brat- & Frittieröl
- 2 kleine Schalotten
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 1 EL Kerbel, fein geschnitten
- 1 TL körniger Senf
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL Zucker
- 500 g grüner Spargel
- 500 g weißer Spargel, geschält
- Salz
- 5 Eier, Kl. M
- 100 g Mehl
- 100 g Semmelbrösel

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Frittierte Eier mit Spargel in Kräuter-Vinaigrette

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

33,7 g Fett	29,5 g Kohlenhydrate	15,7 g Eiweiß	4,5 g Ballaststoffe	487
kcal Brennwert				

Frittierte Eier mit Spargel in Kräuter-Vinaigrette

1. Kräuter-Vinaigrette zubereiten:

2 kleine Schalotten schälen, fein würfeln und in eine Schüssel geben.
1 EL fein geschnittenen Schnittlauch, 1 EL fein geschnittenen Kerbel, 1 TL körnigen Senf, 1 EL Apfelessig, 1 TL Zucker und 3 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** zugeben.
Alles kräftig verrühren und mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken.

2. Spargel garen & marinieren:

500 g grünen Spargel putzen und die unteren Enden abschneiden.
500 g weißen Spargel schälen.
Beides in kochendem Salzwasser ca. 6 Min. bissfest garen, auf ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.
Den Spargel mit der Kräuter-Vinaigrette marinieren und ziehen lassen.

3. Eier vorbereiten:

4 Eier oben und unten anstechen und in kochendem Wasser 3 Min. garen.
Anschließend abschrecken und vorsichtig schälen.
Ein weiteres Ei verquirlen.
Die noch weichen Eier in 100 g Mehl wälzen, überschüssiges Mehl abklopfen, durch das verquirlte Ei ziehen und in Semmelbröseln panieren.

4. Eier frittieren:

1 Liter **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Fritteuse oder in einem hohen Topf auf 200°C erhitzen.
Die panierten Eier darin ca. 2 Min. goldgelb frittieren.

5. Anrichten & Servieren:

Den marinierten Spargel auf Tellern anrichten und je ein frittiertes Ei daraufsetzen.
Sofort servieren, damit der Kern schön weich bleibt.

Tipps & Varianten:

Tipps: Die Eier lassen sich leichter schälen, wenn sie nach dem Kochen in sehr kaltes Wasser gelegt werden – so löst sich die Schale sauber ab.

Variante: Für eine frischere Note kann zusätzlich etwas Zitronenschale in die Vinaigrette gerührt werden.