



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

Gebratener grüner Spargel mit Kalbpicatta

- 100 ml GEFRO Suppe
- 3 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Fleischwürze
- 1 Fleischtomate
- 1 kg frischer, grüner Spargel
- 2 TL Zitronensaft, frisch gepresst
- Salz, Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Prise Zucker
- 8 Kalbsschnitzel, à 60 g
- 3 EL Mehl
- 4 EL Parmesan, frisch gerieben
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 1 EL Kerbel, fein gehackt
- 2 Eier, Kl. M

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gebratener grüner Spargel mit Kalbpicatta

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

22,1 g Fett	11,9 g Kohlenhydrate	38,2 g Eiweiß	4,5 g Ballaststoffe	400
kcal Brennwert				

Gebratener grüner Spargel mit Kalbpicatta

1. Spargel und Tomaten vorbereiten:

1 Fleischtomate vierteln, entkernen und die Tomatenfilets in kleine Würfel schneiden.
1 kg frischen, grünen Spargel schräg in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

2. Spargel anbraten:

1 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen und den Spargel darin bei mittlerer Temperatur ca. 2 Min. anbraten.
Mit 100 ml Gemüsesfond aus **GEFRO Suppe** und 2 TL frisch gepresstem Zitronensaft ablöschen und etwa 2 Min. köcheln lassen.
Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.
Die Tomatenwürfel untermengen und warm halten.

3. Kalbpicatta vorbereiten:

8 Kalbsschnitzel mit **GEFRO Fleischwürze** würzen und leicht mit Mehl bestäuben.
1 Ei mit 1 EL Wasser und 4 EL frisch geriebenem Parmesan verquirlen.

4. Kalbsschnitzel braten:

2 EL **GEFRO Brat- und Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen.
Die bemehlten Kalbsschnitzel durch die Parmesan-Ei-Mischung ziehen und von jeder Seite goldgelb ausbraten.

5. Anrichten & Servieren:

2 EL fein gehackte Petersilie und 1 EL fein gehackten Kerbel unter das Spargelgemüse mischen.
Den warmen Spargel auf Tellern anrichten und die Kalbpicatta darauflegen.
Sofort servieren.

Tipps & Varianten:

Tip: Für besonders zarte Kalbsschnitzel diese vor dem Panieren leicht flachklopfen – so werden sie gleichmäßig dünn und braten schneller.

Variante: Wer eine intensivere Zitronennote mag, kann zum Schluss etwas frisch abgeriebene Zitronenschale über den Spargel streuen.