



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

Gegrillter grüner Spargel mit Gorgonzolasoße

- 35 g GEFRO Helle Soße
- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 0,5 EL GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia
- 1 kg grüner Spargel
- 2 Fleischtomaten
- 300 ml Milch, 1,5% Fett
- 200 g Gorgonzola
- 1 kleiner Bund Basilikum

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gegrillter grüner Spargel mit Gorgonzolasoße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

23,5 g Fett	11 g Kohlenhydrate	18,2 g Eiweiß	4,2 g Ballaststoffe	329 kcal
Brennwert				

Gegrillter grüner Spargel mit Gorgonzolasoße

1 Gemüse vorbereiten:

1 kg grünen Spargel an den holzigen Enden abschneiden.
2 Fleischtomaten halbieren.
3 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** mit ½ EL **GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia** verrühren.
Spargel und Tomaten damit gleichmäßig einpinseln.

2 Soße zubereiten:

300 ml Milch (1,5 % Fett) in einem Topf erwärmen.
35 g **GEFRO Helle Soße** einrühren und aufkochen.
Hitze reduzieren, dann 200 g Gorgonzola in kleine Stücke schneiden und einrühren, bis der Käse geschmolzen ist.
Blätter von 1 Bund Basilikum abzupfen, fein schneiden und unter die Soße heben.

3 Grillen:

Den Spargel bei mittlerer Hitze ca. 6 Minuten grillen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden.
Die Tomatenhälften mit der Hautseite auf den Grill legen und etwa 5 Minuten grillen, nicht wenden.

4 Anrichten & Servieren:

Den gegrillten Spargel und die Tomaten auf Tellern anrichten und mit der warmen Gorgonzolasoße servieren.

Tipps:

Für ein feineres Aroma kann man die Gorgonzolasoße mit einem Schuss Weißwein verfeinern.
Schmeckt besonders gut zu frischem Baguette oder Pasta.