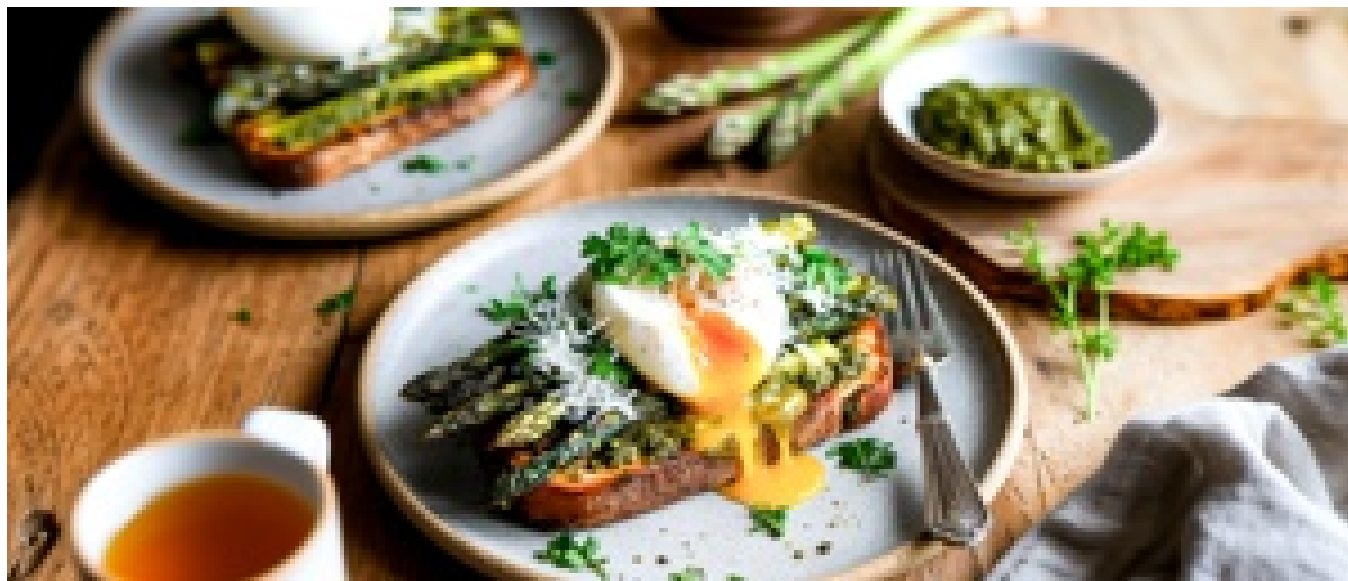




Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Gegrillter Pesto-Spargel mit pochiertem Ei auf Röstbrot

- 20 g GEFRO Pesto Rosso
- 30 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 4 Scheiben Bauernbrot
- Salz
- 16 Stangen grüner Spargel
- 1 TL Obstessig
- 4 Eier, Kl. L
- 40 g Parmesan, gehobelt
- 4 Zweige glatte Petersilie

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gegrillter Pesto-Spargel mit pochiertem Ei auf Röstbrot

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

24,5 g Fett	40,2 g Kohlenhydrate	24 g Eiweiß	7,6 g Ballaststoffe	475 kcal
Brennwert				

Gegrillter Pesto-Spargel mit pochiertem Ei auf Röstbrot

1▫ Pesto anrühren:

20 g **GEFRO Pesto Rosso** mit 10 ml Wasser verrühren.
Dann 30 ml **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** einarbeiten, bis ein glattes Pesto entsteht.

2▫ Brot & Spargel grillen:

4 Scheiben Bauernbrot in einer Grillpfanne von beiden Seiten knusprig rösten.
1 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in derselben Pfanne verstreichen.
16 Stangen grünen Spargel darin 5–6 Min. bei mittlerer Hitze rundherum bissfest grillen.

3▫ Eier pochieren:

Einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser erhitzen.
Die Hitze reduzieren, bis das Wasser nur noch siedet, und 1 TL Obstessig zugeben.
4 Eier nacheinander in eine Tasse schlagen und vorsichtig ins Wasser gleiten lassen.
Etwa 3 Min. ziehen lassen, herausnehmen, abtropfen lassen und mit **GEFRO Gewürz-Pfeffer** würzen.

4▫ Spargel marinieren & anrichten:

Den gegrillten Spargel aus der Pfanne nehmen und mit dem angerührten Pesto marinieren.
Auf die Röstbrotscheiben verteilen und jeweils ein pochiertes Ei daraufsetzen.
Mit 40 g gehobeltem Parmesan bestreuen und mit gezupfter Petersilie garnieren.

▫ **Tipp:** Besonders aromatisch wird das Gericht, wenn du das Brot vor dem Rösten leicht mit einer halbierten Knoblauchzehe einreibst.