



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

Gratinierter Spargel mit Sauce Hollandaise und Ziegenkäse

- 22 g GEFRO BIO Sauce Hollandaise
- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 800 g kleine festkochende Kartoffeln
- Salz
- 1 TL Zucker
- 90 g Butter
- 1 Scheibe Zitrone
- 1 kg Spargel, geputzt und geschält
- 130 ml Wasser
- 100 g Ziegenkäse
- 1 EL fein gehackter Korb
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gratinierter Spargel mit Sauce Hollandaise und Ziegenkäse

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

29,5 g Fett	30,7 g Kohlenhydrate	12,2 g Eiweiß	7,3 g Ballaststoffe	441
kcal Brennwert				

Gratinierter Spargel mit Sauce Hollandaise und Ziegenkäse

1. Kartoffeln kochen:

800 g kleine festkochende Kartoffeln in Salzwasser garen, auf ein Sieb geben und auskühlen lassen.

2. Spargel vorbereiten:

In einem Topf reichlich Salzwasser mit 1 TL Zucker, 20 g Butter und 1 Zitronenscheibe aufkochen.

1 kg geputzten und geschälten Spargel darin bissfest garen, herausnehmen und abkühlen lassen. Die Kartoffeln schälen.

3. Sauce Hollandaise zubereiten:

130 ml kaltes Wasser in einen Topf geben und 22 g **GEFRO BIO Sauce Hollandaise** mit einem Schneebesen einrühren. Unter ständigem Rühren aufkochen, dann die restliche Butter stückchenweise einrühren, bis eine cremige Sauce entsteht.

4. Gratin schichten & überbacken:

Den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden und auf 4 ofeneste Formen verteilen. Die Sauce Hollandaise darübergeben und 100 g Ziegenkäse krümelig darüber streuen.

Im auf 200 °C vorgeheizten Ofen ca. 10 Min. überbacken, bis der Käse goldbraun ist.

5. Kartoffeln braten & anrichten:

1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen, die Kartoffeln darin goldbraun anbraten und mit 1 EL fein gehacktem Korb bestreuen.

Den gratinierten Spargel aus dem Ofen nehmen, mit 2 EL fein geschnittenem Schnittlauch bestreuen und zusammen mit den Korbkartoffeln servieren.

Tipps & Varianten:

Tip: Wer mag, kann den Ziegenkäse durch milden Allgäuer Bergkäse ersetzen – das sorgt für eine cremigere Note.

Variante: Ein Spritzer Zitronensaft über dem fertigen Gericht bringt die frische Spargelaromatik besonders gut zur Geltung.