



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

Grüner Spargel in Tomaten-Zwiebel-Marinade

- 200 ml GEFRO Suppe
- 100 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia
- 1,5 kg grüner Spargel
- 250 g Kirschtomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 1 TL Zucker
- 1 EL Butter
- 2 TL Salz
- 1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Grüner Spargel in Tomaten-Zwiebel-Marinade

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

22,6 g Fett	11,5 g Kohlenhydrate	8,7 g Eiweiß	6,9 g Ballaststoffe	286
kcal Brennwert				

Grüner Spargel in Tomaten-Zwiebel-Marinade

1. Gemüse vorbereiten:

Das untere Drittel von 1,5 kg grünem Spargel schälen.
250 g Kirschtomaten halbieren.
2 rote Zwiebeln schälen, halbieren und fein würfeln.
2 Stangen Staudensellerie putzen und ebenfalls fein würfeln.

2. Marinade zubereiten:

100 ml **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig andünsten.
Mit 200 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** ablöschen.
Selleriewürfel zugeben, die Brühe aufkochen und den Topf vom Herd nehmen.
Kirschtomaten und etwas geriebene Zitronenschale in die Marinade geben.
Mit **GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia** abschmecken.

3. Spargel garen:

In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen.
1 TL Zucker, 1 EL Butter und 2 TL Salz zugeben.
Den grünen Spargel hineingeben und etwa 4 – 5 Minuten bissfest garen.
Anschließend herausnehmen und abtropfen lassen.

4. Anrichten & Servieren:

Den warmen Spargel auf Tellern anrichten, die Tomaten-Zwiebel-Marinade darüber verteilen und mit fein geschnittenem Schnittlauch bestreuen.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Das Gericht schmeckt besonders fein, wenn Sie es mit gehackten, hartgekochten Eiern oder frisch geriebenem Parmesan verfeinern.

■ **Variante 1:** Ersetzen Sie den Schnittlauch durch frischen Basilikum für eine leichte Sommernote.

■ **Variante 2:** Lauwarmer Spargelsalat – mit ein paar Tropfen Balsamico und etwas **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** als Vorspeise servieren.

■ **Variante 3:** Mit pochiertem Ei und etwas geröstetem Baguette servieren – perfekt als leichtes Hauptgericht.