



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

Grünes Spargelgemüse mit Ofenkartoffeln

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 3 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 25 g GEFRO BIO Tomatensoße / -Suppe
- 600 g Drillinge oder andere kleine festkochende Kartoffeln
- 300 g grüner Spargel
- 150 g Zuckerschoten
- 200 g Baby-Spinat
- 300 g Spitzkohl
- 40 g Mandelblättchen
- 1 kleine, rote Chilischote
- 1 Bund Petersilie
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Grünes Spargelgemüse mit Ofenkartoffeln

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

24,8 g Fett	29,8 g Kohlenhydrate	10,6 g Eiweiß	11,5 g Ballaststoffe	388
kcal Brennwert				

Grünes Spargelgemüse mit Ofenkartoffeln

1⌚ Ofenkartoffeln vorbereiten:

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

600 g Kartoffeln halbieren und auf ein Backblech legen.

Mit Salz und **GEFRO Gewürz-Pfeffer** würzen und mit 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** beträufeln.

Für 20 Minuten in den Ofen schieben.

2⌚ Gemüse schneiden:

Von 300 g grünem Spargel die holzigen Enden entfernen und die Stangen schräg in ca. 4 cm Stücke schneiden.

150 g Zuckerschoten putzen und schräg halbieren.

300 g Spitzkohl in etwa 2 cm breite Streifen schneiden.

3⌚ Gemüse anbraten:

3 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen.

Spargel, Zuckerschoten und Spitzkohl darin ca. 3 Minuten anbraten.

4⌚ Mandelblättchen rösten:

40 g Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

5⌚ Chili & Kräuter vorbereiten:

1 Chilischote längs halbieren, entkernen und sehr fein würfeln.

1 Bund Petersilie fein hacken.

6⌚ Tomatensoße kochen:

25 g **GEFRO BIO Tomatensoße & -Suppe** in 250 ml warmes Wasser einrühren.

Aufkochen und 1 Minute köcheln lassen.

7⌚ Gemüse vollenden:

200 g Baby-Spinat sowie das angebratene Gemüse in die Tomatensoße geben und aufkochen. Chiliwürfel und Petersilie untermengen.

8⌚ Anrichten & Servieren:

Das grüne Spargelgemüse auf Tellern anrichten und zusammen mit den Ofenkartoffeln servieren.

Tipps & Varianten:

Tip: Besonders knusprig werden die Ofenkartoffeln, wenn du sie nach der Hälfte der Backzeit einmal wendest.

Variante: Für ein mediterranes Aroma kannst du etwas GEFRO Omega-3 Basilikumöl über das fertige Gemüse träufeln.