



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

Italian-Toast mit Spargel, Hollandaise und Parmaschinken

- 34 g GEFRO BIO Sauce Hollandaise
- GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 300 g weißer Spargel
- 300 g grüner Spargel
- Salz
- Zucker
- 200 ml Wasser
- 100 g Butter
- 3 Eier, Kl. M
- 150 ml Milch, 1,5 % Fett
- 2 EL Parmesan, fein gerieben
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 4 Scheiben Kastenweißbrot, 2 cm dick
- 4 Scheiben Parmaschinken
- Basilikumblätter zum Garnieren

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Italian-Toast mit Spargel, Hollandaise und Parmaschinken

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

41,2 g Fett	31,6 g Kohlenhydrate	19,3 g Eiweiß	3,4 g Ballaststoffe	577
kcal Brennwert				

Italian-Toast mit Spargel, Hollandaise und Parmaschinken

1. Spargel garen:

300 g weißen Spargel schälen und – wie auch den grünen Spargel, falls verwendet – die holzigen Enden entfernen.

Beide Sorten getrennt in kochendem Salzwasser mit einer Prise Zucker bissfest garen.

Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.

2. Hollandaise zubereiten:

200 ml kaltes Wasser in einen Topf geben und 34 g **GEFRO BIO Sauce Hollandaise** einrühren. Unter ständigem Rühren kurz aufkochen.

100 g Butter in kleine Würfel schneiden und nach und nach unterrühren, bis die Sauce glatt und cremig ist.

3. Italian-Toast vorbereiten:

3 Eier mit 150 ml Milch und 2 EL fein geriebenem Parmesan verrühren.

Mit etwas **GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia** und Pfeffer würzen.

Die Weißbrotscheiben von beiden Seiten in die Mischung tauchen, sodass sie gut durchtränkt sind.

4. Toasts anbraten:

2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einer großen Pfanne erhitzen.

Die Weißbrotscheiben darin von jeder Seite etwa 2 Min. goldbraun braten.

5. Anrichten & Servieren:

Die Italian-Toasts auf Tellern anrichten.

Die gegarten Spargelstangen darauf verteilen und je eine Scheibe Parmaschinken darüberlegen.

Etwas von der frisch zubereiteten **GEFRO BIO Sauce Hollandaise** über den Spargel geben.

Mit frischem Basilikum garnieren und sofort servieren.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Besonders aromatisch wird der Toast, wenn die Brotscheiben vor dem Wenden leicht angedrückt werden – so saugen sie die Eimischung noch besser auf.

■ **Variante:** Ein paar Tropfen Zitronensaft über den Spargel geben – das bringt Frische und harmonisiert wunderbar mit der Hollandaise.