



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

Knusprige Spargel-Schinken-Stangen

- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«
- GEFRO BIO Sauce Hollandaise
- 6 Stangen weißer Spargel
- 6 Stangen grüner Spargel
- 2 Liter Wasser
- Salz
- 1 TL Zucker
- 6 Scheiben Parmaschinken
- 6 Blätter rechteckigen Frühlingsrollenteig
- 2 EL Butter, zerlassen
- 60 g Parmesan, frisch gerieben

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Knusprige Spargel-Schinken-Stangen

Rezept für 12 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

7,4 g Fett	2,7 g Kohlenhydrate	3,5 g Eiweiß	0,4 g Ballaststoffe	92 kcal
Brennwert				

Knusprige Spargel-Schinken-Stangen

1▣ Spargel vorbereiten:

6 Stangen weißen Spargel schälen und die Enden abschneiden. Bei 6 Stangen grünem Spargel ebenfalls die Enden abschneiden.

In einem großen Topf 2 Liter Wasser mit etwas Salz und 1 TL Zucker zum Kochen bringen. Den Spargel darin 5 Minuten garen, herausnehmen und auf einem Sieb gut abtropfen lassen.

2▣ Stangen einwickeln:

6 Schinkenscheiben und 6 Teigblätter halbieren. Die Teigblätter mit etwas zerlassener Butter dünn bestreichen und mit 60 g geriebenem Parmesan sowie etwas **GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia** bestreuen.

Jeweils eine halbe Schinkenscheibe und eine Spargelstange auflegen, dann eng zusammenrollen.

3▣ Braten:

2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen und die Spargelstangen darin rundherum goldbraun anbraten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4▣ Anrichten & Servieren:

Die knusprigen Stangen sofort servieren – am besten heiß aus der Pfanne.

▣ Tipps & Varianten:

▣ **Tipp:** Als Dip passt **GEFRO BIO Sauce Hollandaise**, mit etwas geriebener Limettenschale verfeinert, besonders gut dazu.

▣ **Variante 1:** Für eine vegetarische Version einfach den Schinken weglassen und die Spargelstangen nur mit Käse und **GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia** einrollen.

▣ **Variante 2:** Wer es aromatischer mag, bestreicht die Teigblätter zusätzlich mit etwas GEFRO Tomatensauce oder streut frische Kräuter darüber.

▣ **Variante 3:** Die Spargel-Stangen lassen sich auch hervorragend im Ofen bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) etwa 15 Minuten goldbraun backen – perfekt, wenn mehrere Portionen zubereitet werden.