



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

Mediterraner Spargelsalat

- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia
- 500 g weißer Spargel
- 500 g grüner Spargel
- Salz
- 1 TL Zucker
- 3 Strauchtomaten, mittelgroß
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 80 g dunkle Oliven, entsteint
- 1 EL Kapern
- 1 EL Zitronensaft
- 0,5 Bund Basilikum
- 1 Bund Rucola

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Mediterraner Spargelsalat

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20,7 g Fett	11,5 g Kohlenhydrate	6,8 g Eiweiß	5,8 g Ballaststoffe	260
kcal Brennwert				

Mediterraner Spargelsalat

1. Spargel vorbereiten:

500 g weißen Spargel schälen und die Enden abschneiden. Von 500 g grünem Spargel ebenfalls die Enden abschneiden.

2 Liter Wasser zum Kochen bringen, etwas Salz und 1 TL Zucker zugeben und den Spargel darin etwa 12 Minuten bissfest garen. Anschließend in kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

2. Tomaten vorbereiten:

3 mittelgroße Tomaten kurz in kochendes Wasser geben, dann in kaltem Wasser abschrecken, häuten, vierteln und entkernen. Die Tomatenfilets in kleine Würfel schneiden.

3. Gemüse anbraten:

1 rote Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen. Die Zwiebel in feine Streifen schneiden und den Knoblauch hacken. 80 g dunkle, entsteinte Oliven halbieren.

3 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch glasig anbraten. Tomatenwürfel, Oliven und 1 EL Kapern zugeben und kurz andünsten.

4. Abschmecken:

Mit 1 EL Zitronensaft ablöschen und mit **GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia** würzen. Die Blätter von 1/2 Bund Basilikum abzupfen, grob zerkleinern und unter die Tomatenmischung rühren.

5. Anrichten & Servieren:

1 Bund Rucola auf einer großen Platte verteilen, den abgetropften Spargel darauflegen und die warme Tomaten-Oliven-Mischung darübergeben.

Tipp: Für eine besondere Note den Salat mit einem gehackten, hartgekochten Ei bestreuen – das rundet den mediterranen Geschmack perfekt ab.