



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

Ofenspargel mit Garnelen und Kräuter-Hollandaise

- 34 g GEFRO BIO Sauce Hollandaise
- 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 kg weißer Spargel
- 200 ml Wasser
- 100 g Butter
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 1 EL Petersilie, fein geschnitten
- 1 EL Dill, fein geschnitten
- 12 Riesengarnelen
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Ofenspargel mit Garnelen und Kräuter-Hollandaise

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

42,5 g Fett	10,2 g Kohlenhydrate	50 g Eiweiß	2,9 g Ballaststoffe	627 kcal
Brennwert				

Ofenspargel mit Garnelen und Kräuter-Hollandaise

1. Ofenspargel vorbereiten:

Den Ofen auf 220 °C vorheizen.

1 kg weißen Spargel schälen und die holzigen Enden entfernen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Spargel mit 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** marinieren, auf dem Blech verteilen und mit Salz sowie **GEFRO Gewürz-Pfeffer** würzen.

Für ca. 10 Minuten in den Ofen schieben.

2. Kräuter-Hollandaise kochen:

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 einrühren, bis alles geschmolzen ist.

Je 1 EL fein geschnittenen Schnittlauch, Petersilie und Dill zufügen und unterheben.

3. Garnelen braten:

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

12 Garnelen darin von jeder Seite ca. 2 Minuten braten.

Mit Salz und **GEFRO Gewürz-Pfeffer** würzen.

4. Anrichten & Servieren:

Den heißen Spargel aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten.

Die gebratenen Garnelen darauf verteilen und mit etwas Kräuter-Hollandaise überziehen.

Tipps & Varianten:

Tip: Wer es aromatischer mag, gibt vor dem Rösten ein paar feine Zitronenzesten über den Spargel – das hebt die Frische des Gerichts wundervoll hervor.

Variante: Die Garnelen lassen sich auch hervorragend auf dem Grill zubereiten. Dafür kurz in **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** wenden und direkt auf den Rost legen.