



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

Spargel in Kräuterdressing mit Ei und Rucola

- 30 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 12 g GEFRO Salat-Dressing
- Gartenkräuter
- 4 Eier, Kl. M
- 1 kg weißer Spargel
- Salz
- 1 TL Zucker
- 1 Zitronenscheibe
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL Kapern
- 1 Bund Rucola
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Spargel in Kräuterdressing mit Ei und Rucola

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15,4 g Fett	5,8 g Kohlenhydrate	11,5 g Eiweiß	3,7 g Ballaststoffe	207
kcal Brennwert				

Spargel in Kräuterdressing mit Ei und Rucola

1. Eier kochen:

4 Eier in kochendes Wasser geben und 8 Min. hart kochen.
Mit kaltem Wasser abschrecken und schälen.

2. Spargel vorbereiten & garen:

1 kg weißen Spargel schälen und die holzigen Enden entfernen.
In reichlich Salzwasser mit 1 TL Zucker und 1 Zitronenscheibe bissfest garen.
Herausnehmen und auf einem Sieb abtropfen lassen.

3. Zwiebel, Kapern & Rucola vorbereiten:

1 rote Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln.
1 EL Kapern mit kaltem Wasser abspülen und fein hacken.
1 Bund Rucola putzen und waschen.

4. Kräuterdressing anrühren:

Aus 12 g GEFRO Salat-Dressing Gartenkräuter,
60 ml Wasser und 30 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra ein Dressing rühren.
Die Spargelstangen einlegen und vollständig auskühlen lassen.

5. Anrichten:

Den Rucola locker auf Tellern verteilen.
Spargelstangen samt Dressing darauf anrichten.
Die gekochten Eier hacken, mit den Zwiebelwürfeln vermengen und über den Spargel geben.
Zum Schluss mit 2 EL fein geschnittenem Schnittlauch garnieren.

Tipps & Varianten

Tip: Wer den Geschmack noch frischer mag, gibt zusätzlich ein paar Spritzer Zitronensaft über den Spargel.

Variante: Statt Rucola passt auch junger Blattspinat hervorragend zu diesem leichten Frühlingsgericht.

Nicht vergessen: Spargel schmeckt besonders aromatisch, wenn er im Dressing mindestens 30 Minuten durchziehen kann.