



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 warmer Zwiebel-Kräutervinaigrette

- 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 15 g GEFRO Salat-Dressing Gartenkräuter
- 30 ml GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 2 Eier, Kl. M
- 1,5 kg Spargel
- 2 Scheiben Bio-Zitrone
- 1 mittelgroße rote Zwiebel
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 2 EL Kerbel, fein gehackt
- Salz
- Zucker

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Spargel in warmer Zwiebel-Kräutervinaigrette

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

14,9 g Fett	7,5 g Kohlenhydrate	8,6 g Eiweiß	4,8 g Ballaststoffe	203 kcal
Brennwert				

Spargel in warmer Zwiebel-Kräutervinaigrette

1. Eier kochen:

2 Eier in kochendem Wasser ca. 8 Minuten hart kochen.
Mit kaltem Wasser abschrecken und schälen.

2. Spargel vorbereiten & garen:

1,5 kg Spargel schälen und die holzigen Enden entfernen.
In kochendem Salzwasser mit etwas Zucker und den Zitronenscheiben etwa 8 Minuten bissfest garen.
80 ml Spargelfond abschöpfen und beiseitestellen.
Spargel auf ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

3. Eier & Zwiebeln schneiden:

Die gekochten Eier fein hacken.
1 Zwiebel schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.

4. Spargel anrichten:

Den Spargel in einer Schale oder auf einer Servierplatte auslegen.

5. Zwiebeln andünsten:

1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erwärmen.
Die Zwiebelwürfel darin andünsten.

6. Warme Vinaigrette anrühren:

Aus 80 ml Spargelfond, 1 EL Zitronensaft, 30 ml GEFRO Omega-3-Speiseöl, 15 g GEFRO Salat-Dressing Gartenkräuter und feinen Kräutern eine Vinaigrette rühren.
Die gedünsteten Zwiebelwürfel zugeben und gut verrühren.

7. Servieren:

Die warme Zwiebel-Kräutervinaigrette über den Spargel gießen.
Mit dem gehackten Ei bestreuen und sofort servieren.