



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-Kartoffelpfanne mit Speck und Ei

- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Kräuterwürze
- 400 g kleine festkochende Kartoffeln, gekocht
- 600 g grüner Spargel
- 8 Scheiben Frühstücksspeck
- 4 Eier, Kl. M
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Spargel-Kartoffelpfanne mit Speck und Ei

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

30,1 g Fett	17,4 g Kohlenhydrate	11,7 g Eiweiß	3,7 g Ballaststoffe	388
kcal Brennwert				

Spargel-Kartoffelpfanne mit Speck und Ei

1⌚ Kartoffeln & Spargel vorbereiten:

Den Ofen auf 200 °C vorheizen.

400 g gekochte, festkochende Kartoffeln schälen und in dicke Scheiben schneiden.

600 g grünen Spargel putzen, die holzigen Enden abschneiden und in kochendem Salzwasser bissfest garen.

Auf ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

2⌚ Kartoffeln anbraten:

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer großen Pfanne erhitzen.

Die Kartoffelscheiben darin anbraten und mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken.

Kartoffeln aus der Pfanne nehmen.

3⌚ Speck knusprig braten:

8 Scheiben Frühstücksspeck in dieselbe Pfanne legen und knusprig ausbraten.

Den Speck entnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4⌚ Pfanne schichten:

Die Kartoffeln zurück in die Pfanne geben.

Die warmen Spargelstangen darüber verteilen.

Den knusprigen Speck obenauf legen.

5⌚ Eier stocken lassen:

4 Eier aufschlagen und direkt in die Pfanne geben.

Die Pfanne für ca. 10 Min. in den Ofen stellen, bis die Eier gestockt sind.

6⌚ Anrichten & Servieren:

Mit Salz und Pfeffer würzen und direkt in der Pfanne servieren.

⌚ Tipps & Varianten:

⌚ **Tipp:** Wer die Eier weicher mag, verkürzt die Backzeit um 2–3 Minuten – so bleibt das Eigelb schön cremig.

⌚ **Variante:** Für eine rauchige Note kann der Speck durch Bacon ersetzt oder zusätzlich etwas GEFRO Gewürz-Pfeffer über die fertige Pfanne gegeben werden.