



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 mit gratinierten Schinkenpfannkuchen

- GEFRO Kräuterwürze
- 50 g GEFRO BIO Sauce Hollandaise
- 100 g Mehl
- 200 ml Milch
- 4 Eier (Kl. M)
- 4 EL zerlassene Butter
- 80 g gekochten Schinken
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 2 EL Kerbel, fein geschnitten
- 1,5 kg weißen Spargel
- Salz
- 150 g Butter, kalt
- 1 TL Zucker

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Spargel mit gratinierten Schinkenpfannkuchen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

62 g Fett	32,4 g Kohlenhydrate	25,3 g Eiweiß	7,1 g Ballaststoffe	791 kcal
Brennwert				

Spargel mit gratinierten Schinkenpfannkuchen

1⌘ Pfannkuchenteig vorbereiten:

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

100 g Mehl mit 200 ml Milch glatt rühren.

4 Eier und 2 EL zerlassene Butter unterrühren.

80 g gekochten Schinken in feine Würfel schneiden und mit 2 EL fein geschnittenem Schnittlauch und 2 EL fein geschnittenem Kerbel unter den Teig mischen.

Mit etwas **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken.

In einer Pfanne mit etwas zerlassener Butter nacheinander dünne Pfannkuchen ausbacken.

2⌘ Spargel garen:

1,5 kg weißen Spargel schälen und die Enden abschneiden.

2 Liter Wasser mit etwas Salz und 1 TL Zucker zum Kochen bringen und den Spargel etwa 10 Minuten bissfest garen.

Anschließend auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

3⌘ Sauce Hollandaise zubereiten:

300 ml kaltes Wasser in einen Topf geben, 50 g **GEFRO BIO Sauce Hollandaise** einrühren und unter Rühren aufkochen.

150 g kalte Butter in Würfel schneiden und unterrühren, bis sie geschmolzen ist.

4⌘ Überbacken:

Die Spargelstangen in die Pfannkuchen einschlagen und in eine feuerfeste Form setzen. GEFRO BIO Sauce Hollandaise darüber verteilen und im Ofen goldbraun überbacken.

⌘ Tipps & Varianten:

⌘ **Tipp:** Für eine herzhaftere Variante können Sie etwas geriebenen Käse über die Pfannkuchen streuen, bevor sie überbacken werden.

⌘ **Variante:** Das Gericht passt hervorragend zu frischem Weißwein oder einem leichten Rosé.