



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-Pilz-Ragout

- 25 g GEFRO Helle Soße Edel & Gut
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 1 kg weißer Spargel
- 100 g Kräuterseitlinge
- 100 g braune Champignons
- 100 g Pfifferlinge
- 2 kleine Schalotten
- 300 ml Milch, 1,5 % Fett
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Spargel-Pilz-Ragout

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

10,9 g Fett	11 g Kohlenhydrate	9,4 g Eiweiß	6 g Ballaststoffe	180 kcal
Brennwert				

Spargel-Pilz-Ragout

1. Spargel & Pilze vorbereiten:

1 kg weißen Spargel schälen, die holzigen Enden entfernen und die Stangen schräg in ca. 1 cm breite Stücke schneiden.

Je 100 g Kräuterseitlinge, braune Champignons und Pfifferlinge putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

2 Schalotten schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

2. Soße zubereiten:

300 ml Milch in einem Topf erwärmen.

25 g **GEFRO Helle Soße Edel & Gut** einrühren, aufkochen und 1 Minute köcheln lassen.

1 EL frisch gepressten Zitronensaft und 2 EL fein geschnittenen Schnittlauch einrühren. Die Soße vom Herd nehmen.

3. Spargel anbraten:

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

Die Spargelstücke darin kräftig anbraten, anschließend aus der Pfanne nehmen.

4. Schalotten & Pilze anbraten:

1 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in die Pfanne geben.

Die Schalottenstreifen glasig andünsten.

Die Pilze zugeben und kräftig anbraten.

5. Alles vermengen & vollenden:

Den angebratenen Spargel zurück zu den Pilzen in die Pfanne geben und gut vermengen.

Die warme Soße zugießen und kurz aufkochen.

Nach Bedarf mit etwas Salz und **GEFRO Gewürz-Pfeffer** abschmecken.

6. Anrichten & Servieren:

Das Spargel-Pilz-Ragout auf Tellern oder in Schalen anrichten und heiß servieren.

Tipps & Varianten:

Tipps: Für noch intensiveres Aroma die Pilze vor dem Anbraten nicht waschen, sondern nur vorsichtig abbürsten.

Nicht vergessen: Spargel immer zuerst scharf anbraten – so bleibt er schön bissfest und entwickelt ein feines Röstaroma.

