



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-Rucola-Salat mit Ofentomaten und Pinienkernen

- 1 EL Honig
- 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 24 g GEFRO Balance Salat-Dressing Amore Pomodora
- 800 g weißer Spargel
- 500 g grüner Spargel
- 1 Scheibe unbehandelte Zitrone
- 1 EL Butter
- 250 g rote Kirschtomaten
- 250 g gelbe Kirschtomaten
- 30 g Pinienkerne
- 200 g Rucola
- 120 ml Spargelfond
- Salz

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Spargel-Rucola-Salat mit Ofentomaten und Pinienkernen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 120 Minuten

Nährwerte pro Portion:

24,8 g Fett	13,3 g Kohlenhydrate	7,8 g Eiweiß	6,5 g Ballaststoffe	313
kcal Brennwert				

Spargel-Rucola-Salat mit Ofentomaten und Pinienkernen

1. Ofentomaten vorbereiten:

250 g rote Kirschtomaten halbieren, mit 1 EL Honig marinieren und auf einem Backblech verteilen. Bei 80 °C im Backofen etwa 2 Stunden trocknen lassen.

2. Spargel garen:

Weißer Spargel putzen und schälen. Bei beiden Sorten die holzigen Enden entfernen. Den Spargel in kochendem Salzwasser zusammen mit einer Zitronenscheibe und 1 EL Butter bissfest garen.

120 ml Kochfond für das Dressing zurückbehalten.

Spargel abkühlen lassen, in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. 250 g halbierte gelbe Kirschtomaten und die getrockneten Ofentomaten zugeben.

3. Pinienkerne rösten:

30 g Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten.

4. Dressing zubereiten:

Aus 120 ml Spargelfond, 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra und 24 g GEFRO Salat-Dressing Amore Pomodora ein Dressing anrühren.

Spargel und Tomaten damit marinieren.

5. Anrichten & Servieren:

Kurz vor dem Servieren 200 g Rucola untermischen und den Salat mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen.

Tipps & Varianten:

Tip: Wenn es schneller gehen soll, können die Kirschtomaten auch bei 120 °C ca. 45 Min. im Ofen getrocknet werden – das Ergebnis wird aromatisch, aber etwas saftiger.

Nicht vergessen: Der Salat schmeckt gut durchgezogen – du kannst Spargel und Dressing schon vorher mischen und erst kurz vor dem Servieren den Rucola ergänzen.