



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

Allgäuer Käse-Speckpfannkuchen

- 25 g GEFRO Helle Soße
- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 2 Gemüsezwiebeln
- 200 g Mehl
- Salz
- 4 Eier, mittelgroß
- 750 ml Milch, 1,5 % Fett
- 150 g Frühstücksspeck, gewürfelt
- 100 g Allgäuer Bergkäse, gerieben
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Allgäuer Käse-Speckpfannkuchen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

26,6 g Fett	101,4 g Kohlenhydrate	36,1 g Eiweiß	5,7 g Ballaststoffe	789
kcal Brennwert				

Allgäuer Käse-Speckpfannkuchen

1. Zwiebeln rösten:

2 Gemüsezwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen und die Zwiebeln bei mittlerer Temperatur langsam goldbraun anrösten.

2. Pfannkuchenteig zubereiten:

In der Zwischenzeit 200 g Mehl in eine Schüssel geben, mit einer guten Prise Salz vermengen. 4 Eier und 500 ml Milch (1,5 % Fett) zugeben und zu einem glatten Teig verrühren.

3. Speck und Käse einrühren:

150 g gewürfelten Frühstücksspeck in einer Pfanne ohne Fett anbraten, auf einem Sieb abtropfen lassen und zusammen mit 100 g geriebenem Allgäuer Bergkäse unter den Teig mischen.

4. Schnittlauchsoße kochen:

250 ml Milch (1,5 % Fett) in einem Topf erwärmen, 25 g **GEFRO Helle Soße** einrühren und aufkochen. 2 EL fein geschnittenen Schnittlauch untermengen.

5. Pfannkuchen ausbacken:

2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen und nach und nach kleine Speckpfannkuchen goldbraun ausbacken.

6. Anrichten & Servieren:

Die Pfannkuchen auf Tellern anrichten, die Röstzwiebeln darauf geben und mit der Schnittlauchsoße servieren.