



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

Herzhafte Brühe mit Kräuterbiskuit

- 1,5 Liter GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- 0,5 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 100 g Butter, zimmerwarm
- 5 Eigelb
- Muskatnuss, frisch gerieben
- 5 Eiweiß
- Salz
- 100 g Mehl
- 1 EL Kerbel, fein gehackt
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 1 TL Butter zum Fetten
- 1 Karotte
- 0,5 Stange Lauch
- 1 Zwiebel

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Herzhafte Brühe mit Kräuterbiskuit

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

26,2 g Fett	22,9 g Kohlenhydrate	9,8 g Eiweiß	3,1 g Ballaststoffe	371
kcal Brennwert				

Herzhafte Brühe mit Kräuterbiskuit

1. Kräuterbiskuit backen:

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

100 g weiche Butter und 5 Eigelb in eine Schüssel geben und schaumig schlagen. Mit **GEFRO Kräuterwürze** und etwas frisch geriebener Muskatnuss würzen.

5 Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen.

100 g fein gesiebt Mehl und den Eischnee abwechselnd unter die Buttermasse heben, bis ein lockerer Teig entsteht.

1 EL fein gehackten Kerbel und 1 EL fein geschnittenen Schnittlauch untermischen.

Den Boden einer Springform (Ø 24 cm) mit Backpapier auslegen und den Rand mit 1 TL Butter einfetten.

Den Teig einfüllen und ca. 20 Min. goldbraun backen.

Biskuit auskühlen lassen, aus der Form lösen und in mundgerechte Stücke schneiden.

2. Gemüse vorbereiten:

1 Karotte schälen und in dünne Streifen schneiden.

½ Stange Lauch putzen und in feine Ringe schneiden.

1 Zwiebel schälen und fein würfeln.

3. Brühe kochen:

½ EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anbraten, bis sie leicht Farbe annehmen.

Mit 1,5 Liter klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** ablöschen und aufkochen.

Karottenstreifen und Lauchringe zugeben und 3–4 Minuten bissfest kochen.

4. Anrichten & Servieren:

Die heiße Brühe auf Teller verteilen und den Kräuterbiskuit hineingeben.

Tipps:

Der Kräuterbiskuit lässt sich prima vorbereiten – einfach in Stücke schneiden und einfrieren. So hat man immer eine feine Einlage für Brühen oder klare Suppen parat.