



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 Spätzle-Pfanne „Allgäuer Art“

- 24 g GEFRO Allgäuer Gerstelsuppe
- GEFRO Fleischwürze
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 500 g Spätzle
- 150 g Speckwürfel oder Räuchertofu
- 0,5 Lauch
- 1 Zwiebel
- 80 g Bergkäse gerieben
- 250 ml Wasser
- Butterschmalz

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Herzhafte Spätzle-Pfanne „Allgäuer Art“

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

25,5 g Fett	45,5 g Kohlenhydrate	24,5 g Eiweiß	4,2 g Ballaststoffe	515
kcal Brennwert				

Herzhafte Spätzle-Pfanne „Allgäuer Art“

1. Gerstelsuppe vorbereiten:

24 g (1,5 - 2 gehäufte EL) **GEFRO Allgäuer Gerstelsuppe** in 250 ml Wasser einrühren und kurz beiseitestellen.

2. Spätzle anbraten:

In einer großen Pfanne etwas Schmalz oder Öl erhitzen.

500 g Spätzle darin rundum goldbraun anbraten, anschließend aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen.

3. Gemüse und Speck anbraten:

In derselben Pfanne 150 g Speckwürfel (oder Räuchertofu) zusammen mit 1 Zwiebel in feinen Streifen anbraten, bis alles leicht Farbe annimmt.

1/2 Stange Lauch in feine Ringe schneiden, zugeben und ca. 2 Minuten sanft mitdünsten.

4. Spätzle hinzugeben:

Die Spätzle wieder in die Pfanne geben und alles mit der angerührten **GEFRO Allgäuer Gerstelsuppe** ablöschen.

5. Gerstelsuppe hinzugeben:

Die Hitze reduzieren und die Pfanne ca. 4–5 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit cremig eingekocht ist und sich wie eine Sauce um die Spätzle legt.

6. Käse hinzugeben:

80 g geriebenen Bergkäse oder Emmentaler über die Pfanne streuen und kurz schmelzen lassen.

Mit **GEFRO Fleischwürze** und **GEFRO Gewürz-Pfeffer** abschmecken und servieren.

Tipps & Varianten:

■ **Variante:** Mit Räuchertofu statt Speck wird das Gericht vegetarisch und bleibt trotzdem herzhaft.

■ **Nicht vergessen:** Die Pfanne schmeckt frisch aus der Pfanne am besten, wenn die Sauce noch schön cremig ist.