



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

Kasnocken auf Lauchgemüse

- 60 g GEFRO Gourmet Lauch Cremesuppe
- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 300 g Weißbrot, vom Vortag
- 100 ml Milch, 1,5 % Fett
- 100 g Allgäuer Bergkäse
- 2 EL Mehl
- 2 Eier
- 2 EL Magerquark, etwas ausgedrückt
- 3 EL Petersilie, fein gehackt
- Muskatnuss, frisch gerieben
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 1 große Stange Lauch
- 500 ml Milch, 1,5 % Fett

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Kasnocken auf Lauchgemüse

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20,5 g Fett	59,3 g Kohlenhydrate	27,3 g Eiweiß	6,3 g Ballaststoffe	560
kcal Brennwert				

Kasnocken auf Lauchgemüse

1. Teig vorbereiten:

1 Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 EL Butter in einer Pfanne schmelzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten.

300 g Weißbrot vom Vortag klein würfeln und in 100 ml Milch einweichen. 100 g Allgäuer Bergkäse ebenfalls fein würfeln.

Das eingeweichte Brot mit 2 EL Mehl bestäuben und mit 2 Eiern, 2 EL Quark, den Zwiebel- und Käsewürfeln sowie 2 EL Petersilie zu einem lockeren Teig vermengen.

Mit Muskatnuss, Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen und den Teig ca. 30 Min. ruhen lassen.

2. Lauchgemüse zubereiten:

1 große Stange Lauch der Länge nach halbieren, gründlich waschen und in etwa 3 cm breite Streifen schneiden.

In kochendem Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

500 ml Milch in einem großen Topf erwärmen, 60 g GEFRO Lauch Cremesuppe einrühren und aufkochen.

Den Lauch zugeben und darin erhitzen.

3. Kasnocken garen:

In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Hitze reduzieren, sodass es nur noch siedet.

Aus der Kasnockenmasse mit einem Löffel Nocken abstechen und ins Wasser geben.

Etwa 10 Minuten ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und gut abtropfen lassen.

4. Anrichten & Servieren:

Das Lauchgemüse auf Tellern anrichten und die Kasnocken daraufsetzen. Mit der restlichen Petersilie bestreuen und servieren.

Tipp: Besonders lecker schmecken die Kasnocken, wenn man sie vor dem Servieren kurz in etwas Butter goldbraun anbrät.