



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 mit Pesto Funghi auf Lauchgemüse

- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 100 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- 4 EL GEFRO Pesto Funghi
- 400 g Knödelbrot, getrocknet, gewürfelt
- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 200 ml Milch, 1,5 % Fett
- 200 g Bergkäse
- 3 EL Mehl
- 3 Eier
- 4 EL Magerquark
- 1 Bund Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 kleine Stangen Lauch
- 100 g Frühstücksspeck, gewürfelt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Kasnocken mit Pesto Funghi auf Lauchgemüse

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

36,8 g Fett	65,4 g Kohlenhydrate	34 g Eiweiß	7,2 g Ballaststoffe	739 kcal
Brennwert				

Kasnocken mit Pesto Funghi auf Lauchgemüse

1▫ Kasnocken-Masse vorbereiten:

400 g getrocknetes, gewürfeltes Knödelbrot in eine große Schüssel geben.
1 Zwiebel schälen, fein würfeln und in 1 EL Butter glasig andünsten.
200 ml Milch (1,5 % Fett) aufgießen, kurz aufkochen und über das Knödelbrot geben. Alles gut vermengen und ca. 20 Min. durchziehen lassen.

2▫ Käse & Bindung einarbeiten:

200 g Bergkäse klein würfeln und unter die Masse heben.
3 EL Mehl darüberstreuen und kräftig unterarbeiten.
Nach und nach 3 Eier sowie 4 EL Magerquark einarbeiten, bis eine kompakte Masse entsteht.

3▫ Würzen & Formen:

1 Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
Die Masse mit etwas Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken, den Schnittlauch untermischen und daraus 12 gleichgroße, runde Kasnocken formen.

4▫ Lauchgemüse zubereiten:

2 Stangen Lauch der Länge nach halbieren, waschen und in Streifen schneiden.
In kochendem Salzwasser bissfest garen und abgießen.
100 g gewürfelten Frühstücksspeck in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten.
Den Lauch zugeben, 100 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe** angießen und alles kurz aufkochen.
Mit etwas **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken.

5▫ Kasnocken braten & Servieren:

2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer großen Pfanne erhitzen.
Die Kasnocken darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils ca. 3 Min. goldbraun braten.
Das Lauchgemüse auf Tellern anrichten, die Kasnocken daraufsetzen und mit 4 EL **GEFRO Pesto Funghi** (nach Packungsangabe zubereitet) beträufeln.

▫ Tipps & Varianten:

▫ **Variante:** Das Lauchgemüse kann mit etwas frisch geriebenem Parmesan verfeinert werden – das macht es noch cremiger und runder im Geschmack.

▫ **Variante:** Statt Frühstücksspeck eignen sich auch kräftigere Speckwürfel, wenn ein intensiverer Geschmack gewünscht ist.

▫ **Nicht vergessen:** Bereits gebratene Kasnocken lassen sich im Ofen bei ca. 80–100 °C

warmhalten, ohne auszutrocknen.