



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Kräuternockerl in Rote Beete-Bouillon

- 1,5 Liter GEFRO BIO Klare Brühe
- 60 g weiche Butter, Zimmertemperatur
- 1 Ei, Kl. M
- 120 g Weichweizengrieß
- Muskatnuss, frisch gerieben
- 3 EL fein geschnittene Kräuter
- Salz
- 250 g Rote Beete, gekocht und geschält
- 3 EL rote Kresse

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Kräuternockerl in Rote Beete-Bouillon

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

|                |                      |               |                     |     |
|----------------|----------------------|---------------|---------------------|-----|
| 20,7 g Fett    | 30,1 g Kohlenhydrate | 10,1 g Eiweiß | 7,7 g Ballaststoffe | 342 |
| kcal Brennwert |                      |               |                     |     |

### Kräuternockerl in Rote Beete-Bouillon

#### 1⌘ Nockerlmasse zubereiten:

60 g Butter in eine Schüssel geben und schaumig aufschlagen.

1 Ei in einer separaten Schüssel kräftig verquirlen und anschließend löffelweise unter die Butter rühren.

120 g Weizengrieß zugeben und unterheben.

Mit Salz und etwas Muskatnuss würzen.

Die gehackten Kräuter untermischen.

#### 2⌘ Nockerl formen & garen:

In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

Mit zwei Löffeln Nockerln abstechen und ins Wasser gleiten lassen.

Etwa 3 Minuten kochen lassen, dann vom Herd ziehen und abgedeckt bis zur Verwendung im Wasser ziehen lassen.

#### 3⌘ Rote-Beete-Bouillon vorbereiten:

1,5 Liter klare Brühe aus **GEFRO BIO Klare Brühe** in einem Topf erwärmen.

250 g Rote Beete in kleine Würfel schneiden und in der Brühe sanft erwärmen.

#### 4⌘ Anrichten & Servieren:

Die heiße Rote-Beete-Bouillon in Teller oder Schalen füllen.

Die Kräuternockerl mit einer Lochkelle herausheben und in die Brühe setzen.

Mit roter Kresse bestreuen und sofort servieren.

#### ⌘ Tipps & Varianten:

⌘ **Tipp:** Für besonders fluffige Nockerl die Butter-Ei-Masse vor dem Formen 10 Minuten ruhen lassen – so quillt der Grieß optimal.

⌘ **Variante:** Statt Kräutern eignet sich auch fein gehackter Spinat für eine frische, grüne Note.