



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

Perlgraupen-Lauchgratin mit gekochtem Schinken

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 30 g GEFRO Lauch Cremesuppe
- 150 g Perlgraupen
- Salz
- 150 g Ziegenfrischkäse
- 3 Eigelb
- 4 Stangen Lauch
- 100 g Schinken, gekocht
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 2 EL Semmelbrösel

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Perlgraupen-Lauchgratin mit gekochtem Schinken

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

23,3 g Fett	43,2 g Kohlenhydrate	21 g Eiweiß	8,3 g Ballaststoffe	469 kcal
Brennwert				

Perlgraupen-Lauchgratin mit gekochtem Schinken

1⌘ Perlgraupen garen:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

150 g Perlgraupen in reichlich Salzwasser bissfest garen und anschließend gut abtropfen lassen.

2⌘ Lauchcreme vorbereiten:

300 ml Wasser zum Kochen bringen, 30 g **GEFRO Lauch Cremesuppe** einrühren, aufkochen und 3 Minuten köcheln lassen.

150 g Ziegenfrischkäse dazugeben, die Masse glattrühren und handwarm abkühlen lassen. Dann 3 Eigelb nach und nach unterrühren.

3⌘ Lauch & Schinken anbraten:

4 Stangen Lauch halbieren, gründlich waschen und in Streifen schneiden.

In einer Pfanne 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** erhitzen, den Lauch hineingeben und kurz anbraten.

100 g gekochten Schinken in Streifen schneiden.

4⌘ Gratin mischen & backen:

Den Lauch mit den gegarten Perlgraupen, dem Schinken und etwas fein gehackter Petersilie vermengen und in eine Auflaufform geben.

Die Lauch-Ziegenkäsemasse darüber verteilen und mit Semmelbröseln bestreuen.

Im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten gratinieren, bis die Oberfläche goldbraun ist.

⌘ Tipps & Varianten:

⌘ **Tipp 1:** Wer den kräftigen Geschmack von Ziegenkäse nicht mag, kann stattdessen milden Frischkäse verwenden.

⌘ **Tipp 2:** Für eine vegetarische Variante einfach den Schinken weglassen und stattdessen Brokkoli oder Erbsen untermischen.

⌘ **Variante 1:** Mit etwas geriebenem Parmesan oder Emmentaler bestreut, wird die Kruste besonders knusprig und aromatisch.

⌘ **Variante 2:** Die Perlgraupen lassen sich auch hervorragend durch Risottoreis ersetzen – das ergibt eine besonders cremige Konsistenz.