



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

### 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](http://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:** 400 g getrocknetes, gewürfeltes Knödelbrot in eine große Schüssel geben. 1 Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. 200 ml Milch (1,5% Fett) zugießen, aufkochen und anschließend über das Knödelbrot gießen. Gut miteinander vermengen und etwa 20 Min. durchziehen lassen.

200 g Bergkäse in kleine Würfel schneiden und unter die Knödelbrotmasse mengen. 3 EL Mehl darüber streuen und kräftig unterarbeiten. Nach und nach abwechselnd 3 Eier sowie 4 EL Magerquark unterheben und alles zu einer kompakten Masse verkneten.

1 Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Kasnocken-Masse mit etwas Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und die Schnittlauchröllchen unter die Masse mischen. Aus der Masse 12 gleichgroße, runde Kasnocken formen.

2 Stangen Lauch der Länge nach halbieren, waschen und in Streifen schneiden. Danach in kochendem Salzwasser bissfest garen und auf ein Sieb abgießen. 100 g gewürfelten Frühstücksspeck, in einer Pfanne ohne Fett, knusprig anbraten und den Lauch zugeben. 100 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe** zugießen und das Lauchgemüse aufkochen. Mit etwas **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken.

2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer großen Pfanne erhitzen und die Kasnocken darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils etwa 3 Min. braten. Das Lauchgemüse auf Tellern anrichten und die Kasnocken darauf setzen. Mit 4 EL **GEFRO Pesto Funghi** (nach Packungsangabe zubereiten) beträufeln und servieren.