



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

### Nudelsuppe mit Kalbfleischklößchen

- 200 g GEFRO Ballaststoff Suppennudeln
- 1 Liter GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- 300 g mageres Kalbshackfleisch
- 2 Eier, Gr. M
- 90 g Semmelbrösel
- 125 g Parmesan, frisch gerieben
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 100 g Lauch
- 1 kleine Karotte
- Salz

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

## Nudelsuppe mit Kalbfleischklößchen

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

19,8 g Fett	111,4 g Kohlenhydrate	35,7 g Eiweiß	9,1 g
Ballaststoffe	573 kcal Brennwert		

**Nudelsuppe mit Kalbfleischklößchen:** Für die Kalbfleischklößchen 300 g mageres Kalbshackfleisch, 2 Eier, 90 g Semmelbrösel, 100 g frisch geriebenen Parmesan und 2 EL fein gehackte Petersilie kräftig miteinander vermischen. Mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken. Aus der Fleischmasse ca. 2 cm große Klößchen formen.

100 g Lauch putzen, der Länge nach halbieren und in feine Streifen schneiden. 1 kleine Karotte schälen und in kleine Würfel schneiden. 1,0 Liter klare Brühe aus **GEFRO Suppe** zum Kochen bringen. Die Klößchen vorsichtig in die Brühe geben und bei geringer Temperatur ca. 15 Min. ziehen lassen. Nach 5 Min. das Gemüse zugeben.

In der Zwischenzeit 200 g **GEFRO Ballaststoff Suppennudeln** in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen, auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Nudeln in die Brühe geben.

Die Suppe in tiefen Tellern anrichten und mit dem übrigen Parmesan bestreuen.