



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

### Rote Beete-Heringsknusperle

- GEFRO Kräuterwürze
- 2 Heringfilets
- 100 g Rote Beete, gekocht
- 100 g Magerquark
- 100 g Schmand, 20 % Fett
- 1 Zwiebel
- 1 TL Kapern
- 6 Scheiben Vollkorn-Knäckebrötchen
- 0,5 Bund Dill, gezupft

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

## Rote Beete-Heringsknusperle

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 25 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

10,2 g Fett	25,2 g Kohlenhydrate	13,2 g Eiweiß	3,6 g Ballaststoffe	245 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

**Rote Beete-Heringsknusperle:** 2 Heringfilets in jeweils 6 Stücke schneiden. 100 g gekochte Rote Beete sehr fein würfeln.

100 g Magerquark mit 100 g Schmand verrühren und mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken.

1 Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 TL Kapern fein hacken. Die Kapern, Zwiebelwürfel und die Rote Beete unter die Quarkmischung mengen.

6 Knäckebrötchen jeweils in 4 Stücke brechen. Die Rote Beete-Masse auf 12 Knäckebrötchen verteilen, jeweils ein Stück Hering daraufsetzen und mit den übrigen Knäckebrötchen belegen.

Auf Tellern anrichten und mit dem gezupften Dill garnieren.