



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

### Semmelknödel mit Schnittlauchschwammerln

- 2 EL GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 34 g GEFRO BIO Sauce Hollandaise
- 600 g getrocknete Brötchen oder Knödelbrot
- 400 ml Milch
- 2 Zwiebeln
- 1 Bund glatte Petersilie, gehackt
- 4 kleine Eier
- Muskatnuss, frisch gerieben
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 100 g Butter
- 600 g Pfifferlinge, frisch oder aus dem Glas
- 0,5 TL Zitronensaft
- 0,5 Bund Schnittlauch, fein geschnitten

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

## Semmelknödel mit Schnittlauchschwammerln

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 60 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

16 g Fett	89 g Kohlenhydrate	24,1 g Eiweiß	14,1 g Ballaststoffe	589 kcal
-----------	--------------------	---------------	----------------------	----------

Brennwert

**Semmelknödel mit Schnittlauchschwammerln:** 600 g getrocknete Brötchen oder Knödelbrot in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. 400 ml Milch erwärmen und gleichmäßig über die Semmelwürfel gießen, damit diese durchfeuchten.

2 Zwiebeln schälen und fein würfeln. In einer Pfanne 2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen und die Zwiebelwürfel darin goldbraun anbraten. Die Zwiebeln und die 1 Bund gehackte Petersilie zur Brötchenmasse geben. 4 kleine Eier zugeben und alles gut miteinander vermischen. Mit frisch geriebenem Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse zugedeckt ziehen lassen, bis sie vollständig durchfeuchtet ist.

Mit befeuchteten Händen aus der Semmelmasse gleichmäßig große Knödel formen. In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, 2 EL **GEFRO Suppe** einrühren und die Knödel vorsichtig hineingeben. Bei geringer Temperatur im leicht köchelnden Wasser gar ziehen lassen, bis die Knödel an der Oberfläche schwimmen.

In der Zwischenzeit 34 g **GEFRO BIO Sauce Hollandaise** in 400 ml kaltes Wasser einrühren und unter ständigem Rühren aufkochen. 100 g Butter in Würfel schneiden und in die **GEFRO Sauce Hollandaise** einrühren.

600 g Pfifferlinge (frisch oder aus dem Glas) mit 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** anbraten mit 1/2 TL Zitrone und **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken. Die Pfifferlinge und 1/2 Bund fein geschnittenen Schnittlauch unter die Sauce Hollandaise mischen.

Die Schnittlauchschwammerln auf zwei Tellern anrichten und die Semmelknödel darauf setzen.

**Tipp:** Wenn die Semmelmasse zu sehr an den Fingern klebt, mischen Sie noch etwas Semmelbrösel darunter. Ist die Masse zu fest, arbeiten Sie noch etwas Milch unter.