



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen der **Hackfleischbällchen mit Vollkornspätzle** benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO Reformversand

Wernher-von-Braun-Strasse 21
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0800 / 95 95 100*
Telefax 0800 / 95 95 111*

*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail info@gefro.de

Alle übrigen Zutaten besorgen Sie sich bei dem Händler "Ihres Vertrauens"...

Einkaufszettel

Hackfleischbällchen mit Vollkornspätzle

- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 1/2 Liter Milch
- 1 Zwiebel
- 1 Ei
- 200 g Magerquark
- 4 große Champignons
- 2 EL Semmel- oder Zwiebackbrösel
- Petersilie, Salz

Hackfleischbällchen mit Vollkornspätzle

Rezept für 4 Personen. Zubereitung ca. 30 Minuten.

Nährwerte pro Portion:

37,5 g Fett
61,8 g Kohlenhydrate
44,9 g Eiweiß
766 kcal
5,1 mg Eisen

Hackfleischbällchen mit Vollkornspätzle: 1 Zwiebel pellen und fein würfeln. 500 g gemischtes Hackfleisch mit den Zwiebelwürfeln, dem Ei, ca. 2 EL Semmelbrösel, 200 g Magerquark, 2 TL **GEFRO Fleischwürze** und Salz gut verkneten. Anschließend walnussgroße Bällchen formen und in Semmelbrösel wenden. 4 EL **GEFRO Pflanzenfett** in einer großen Pfanne erhitzen und die Hackfleischbällchen darin knusprig braten.

In der Zwischenzeit die **GEFRO Vollkorn Bauernspätzle** nach Kochanleitung garen.

In einem großen Topf 1/2 Liter Milch erwärmen und 2 EL **GEFRO Edelpilz Cremesuppe** einrühren.

4 große Champignons putzen, in dünne Scheiben hobeln und in die Suppe geben. Aufkochen und 5 Min. leise köcheln lassen.

Die **GEFRO Vollkorn-Bauernspätzle** abgießen und in die Suppe geben. Die Hackfleischbällchen aus der Pfanne heben, kurz abtropfen lassen und ebenfalls in die Suppe geben. Das Gericht evtl. mit **GEFRO Suppe** nachwürzen.

Tip: Den Hackfleischbällchentopf auf tiefe Teller anrichten und mit frischer Petersilie bestreut sofort servieren.

Rezeptvorschlag von Frau Ute-Brigitte Seifert.

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de