



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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

### Erbesen-Lauchsuppe mit Speckklößchen

- 60 g GEFRO Lauch Cremesuppe
- 150 g mageren Speck
- 2 Brötchen vom Votrag
- 250 ml Milch
- 1 Ei, Kl. M
- 2 EL Semmelbrösel
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 EL Butter
- 500 g TK-Erbesen, aufgetaut und abgetropft
- 800 ml Wasser
- 150 g Schmand

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Erbesen-Lauchsuppe mit Speckklößchen

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

22,7 g Fett 42,5 g Kohlenhydrate 24,9 g Eiweiß 9 g Ballaststoffe  
479 kcal Brennwert

### 1 Speck vorbereiten:

150 g mageren Speck sehr fein würfeln.

In einer Pfanne ohne Fett knusprig anbraten und leicht abkühlen lassen.

### 2 Speckklößchen formen:

2 Brötchen in kleine Würfel schneiden und in eine Schale geben.

250 ml Milch erwärmen und über die Brotwürfel gießen.

Ca. 5 Min. einweichen lassen.

Dann Speck, 1 Ei, 2 EL Semmelbrösel und 1 EL fein gehackte Petersilie zugeben.

Alles zu einem formbaren Knödelteig vermengen.

Falls der Teig zu weich ist, etwas mehr Semmelbrösel einarbeiten.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kleine Speckklößchen formen.

### 3 Klößchen garen:

Die Klößchen in kochendes Salzwasser geben.

Bei mittlerer Hitze sieden lassen, bis sie an die Oberfläche steigen.

#### **4 Erbsen-Lauchsuppe kochen:**

1 EL Butter in einem großen Topf schmelzen.

500 g TK-Erbesen darin kurz andünsten.

Mit 800 ml Wasser ablöschen und erwärmen.

60 g GEFRO Lauch Cremesuppe einrühren.

Aufkochen und ca. 5 Min. köcheln lassen.

150 g Schmand einrühren.

#### **5 Anrichten:**

Die Suppe in Teller füllen und die Speckklößchen hineinsetzen.

Sofort servieren.

Tipp: Die Klößchen werden besonders locker, wenn du die Brotwürfel nicht zu stark zerdrückst - so behalten sie eine leichte Struktur und saugen die Milch perfekt auf.