



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

Einkaufszettel

Herzhafte Brühe mit Kräuterbiskuit

- 1,5 Liter GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- 0,5 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 100 g Butter, zimmerwarm
- 100 g Mehl
- 5 Eigelb
- 5 Eiweiß
- 1 TL Butter zum Fetten
- 1 Karotte
- 0,5 Stange Lauch
- 1 g Zwiebel
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 1 EL Kerbel, fein gehackt
- Salz
- Muskatnuss, frisch gerieben

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Herzhafte Brühe mit Kräuterbiskuit

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

26,2 g Fett 22,9 g Kohlenhydrate 9,8 g Eiweiß 3,1 g Ballaststoffe
371 kcal Brennwert

1 Kräuterbiskuit backen:

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. 100 g weiche Butter und 5 Eigelb in eine Schüssel geben und schaumig schlagen. Mit GEFRO Kräuterwürze und etwas frisch geriebener Muskatnuss würzen. 5 Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. 100 g fein gesiebtes Mehl und den Eischnee abwechselnd unter die Buttermasse heben, bis ein lockerer Teig entsteht. 1 EL fein gehackten Kerbel und 1 EL fein geschnittenen Schnittlauch untermischen. Den Boden einer Springform (Ø 24 cm) mit Backpapier auslegen und den Rand mit 1 TL Butter einfetten. Den Teig einfüllen und ca. 20 Min. goldbraun backen. Biskuit auskühlen lassen, aus der Form lösen und in mundgerechte Stücke schneiden.

2 Gemüse vorbereiten:

1 Karotte schälen und in dünne Streifen schneiden. ½ Stange Lauch putzen und in feine Ringe schneiden. 1 Zwiebel schälen und fein würfeln.

3 Brühe kochen:

½ EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anbraten, bis sie leicht Farbe annehmen. Mit 1,5 Liter klarer Brühe aus GEFRO Suppe ablöschen und aufkochen. Karottenstreifen und Lauchringe zugeben und 3-4 Minuten bissfest kochen.

4 Anrichten & Servieren:

Die heiße Brühe auf Teller verteilen und den Kräuterbiskuit hineingeben. Tipp: Der Kräuterbiskuit lässt sich prima vorbereiten - einfach in Stücke schneiden und einfrieren. So hat man immer eine feine Einlage für Brühen oder klare Suppen parat.