



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 Spätzle-Pfanne "Allgäuer Art"

- 24 g GEFRO Allgäuer Gerstelsuppe
- GEFRO Fleischwürze
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 500 g Spätzle
- 150 g Speckwürfel oder Räuchertofu
- 0,5 Stange Lauch
- 1 g Zwiebel
- 80 g Bergkäse gerieben
- 250 ml Wasser
- Butterschmalz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Herzhafte Spätzle-Pfanne "Allgäuer Art"

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

25,5 g Fett 45,5 g Kohlenhydrate 24,5 g Eiweiß 4,2 g Ballaststoffe
515 kcal Brennwert

1 Gerstelsuppe vorbereiten:

24 g (1,5 - 2 gehäufte EL) GEFRO Allgäuer Gerstelsuppe in 250 ml Wasser einrühren und kurz beiseitestellen.

2 Spätzle anbraten:

In einer großen Pfanne etwas Schmalz oder Öl erhitzen.

500 g Spätzle darin rundum goldbraun anbraten, anschließend aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen.

3 Gemüse und Speck anbraten:

In derselben Pfanne 150 g Speckwürfel (oder Räuchertofu) zusammen mit 1 Zwiebel in feinen Streifen anbraten, bis alles leicht Farbe annimmt.

1/2 Stange Lauch in feine Ringe schneiden, zugeben und ca. 2 Minuten sanft mitdünsten.

4 Spätzle hinzugeben:

Die Spätzle wieder in die Pfanne geben und alles mit der angerührten GEFRO Allgäuer Gerstelsuppe ablöschen.

5 Gerstelsuppe hinzugeben:

Die Hitze reduzieren und die Pfanne ca. 4-5 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit cremig eingekocht ist und sich wie eine Sauce um die Spätzle legt.

6 Käse hinzugeben:

80 g geriebenen Bergkäse oder Emmentaler über die Pfanne streuen und kurz schmelzen lassen.

Mit GEFRO Fleischwürze und GEFRO Gewürz-Pfeffer abschmecken und servieren.

Tipps & Varianten

Variante: Mit Räuchertofu statt Speck wird das Gericht vegetarisch und bleibt trotzdem herzhaft.

Nicht vergessen: Die Pfanne schmeckt frisch aus der Pfanne am besten, wenn die Sauce noch schön cremig ist.