



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

Kasnocken mit Pesto Funghi auf Lauchgemüse

- 100 ml GEFRO Suppe
- 4 EL GEFRO Pesto Funghi
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Kräuterwürze
- 400 g Knödelbrot, getrocknet, gewürfelt
- 200 g Bergkäse
- 200 ml Milch, 1,5 % Fett
- 100 g Frühstücksspeck, gewürfelt
- 2 kleine Stangen Lauch
- 1 Zwiebel
- 4 EL Magerquark
- 3 EL Mehl
- 3 Eier
- 1 EL Butter
- 1 Bund Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Kasnocken mit Pesto Funghi auf Lauchgemüse

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

36,8 g Fett 65,4 g Kohlenhydrate 34 g Eiweiß 7,2 g Ballaststoffe
739 kcal Brennwert

1 Kasnocken-Masse vorbereiten:

400 g getrocknetes, gewürfeltes Knödelbrot in eine große Schüssel geben. 1 Zwiebel schälen, fein würfeln und in 1 EL Butter glasig andünsten. 200 ml Milch (1,5 % Fett) aufgießen, kurz aufkochen und über das Knödelbrot geben. Alles gut vermengen und ca. 20 Min. durchziehen lassen.

2 Käse & Bindung einarbeiten:

200 g Bergkäse klein würfeln und unter die Masse heben. 3 EL Mehl darüberstreuen und kräftig unterarbeiten. Nach und nach 3 Eier sowie 4 EL Magerquark einarbeiten, bis eine kompakte Masse entsteht.

3 Würzen & Formen:

1 Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Masse mit etwas Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken, den Schnittlauch untermischen und daraus 12 gleichgroße, runde Kasnocken formen.

4 Lauchgemüse zubereiten:

2 Stangen Lauch der Länge nach halbieren, waschen und in Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser bissfest garen und abgießen. 100 g gewürfelten Frühstücksspeck in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Den Lauch zugeben, 100 ml klare Brühe aus GEFRO Suppe angießen und alles kurz aufkochen. Mit etwas GEFRO Kräuterwürze abschmecken.

5 Kasnocken braten & Servieren:

2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Kasnocken darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils ca. 3 Min. goldbraun braten. Das Lauchgemüse auf Tellern anrichten, die Kasnocken daraufsetzen und mit 4 EL GEFRO Pesto Funghi (nach Packungsangabe zubereitet) beträufeln. Tipps & Varianten: Variante: Das Lauchgemüse kann mit etwas frisch geriebenem Parmesan verfeinert werden - das macht es noch cremiger und runder im Geschmack. Variante: Statt Frühstücksspeck eignen sich auch kräftigere Speckwürfel, wenn ein intensiverer Geschmack gewünscht ist. Nicht vergessen: Bereits gebratene Kasnocken lassen sich im Ofen bei ca. 80-100 °C warmhalten, ohne auszutrocknen.