



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

Kräuternockerl in Rote Beete-Bouillon

- 1,5 Liter GEFRO BIO Klare Brühe
- 60 g weiche Butter, Zimmertemperatur
- 1 Ei, Kl. M
- 120 g Weichweizengrieß
- Muskatnuss, frisch gerieben
- 3 EL fein geschnittene Kräuter
- Salz
- 250 g Rote Beete, gekocht und geschält
- 3 EL rote Kresse

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Kräuternockerl in Rote Beete-Bouillon

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20,7 g Fett 30,1 g Kohlenhydrate 10,1 g Eiweiß 7,7 g Ballaststoffe
342 kcal Brennwert

1 Nockerlmasse zubereiten:

60 g Butter in eine Schüssel geben und schaumig aufschlagen.

1 Ei in einer separaten Schüssel kräftig verquirlen und anschließend löffelweise unter die Butter rühren.

120 g Weizengrieß zugeben und unterheben.

Mit Salz und etwas Muskatnuss würzen.

Die gehackten Kräuter untermischen.

2 Nockerl formen & garen:

In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

Mit zwei Löffeln Nockerln abstechen und ins Wasser gleiten lassen.

Etwa 3 Minuten kochen lassen, dann vom Herd ziehen und abgedeckt bis zur Verwendung im Wasser ziehen lassen.

3 Rote-Beete-Bouillon vorbereiten:

1,5 Liter klare Brühe aus GEFRO BIO Klare Brühe in einem Topf erwärmen.

250 g Rote Beete in kleine Würfel schneiden und in der Brühe sanft erwärmen.

4 Anrichten & Servieren:

Die heiße Rote-Beete-Bouillon in Teller oder Schalen füllen.

Die Kräuternockerl mit einer Lochkelle herausheben und in die Brühe setzen.

Mit roter Kresse bestreuen und sofort servieren.

Tipps & Varianten

Tip: Für besonders fluffige Nockerl die Butter-Ei-Masse vor dem Formen 10 Minuten ruhen lassen - so quillt der Grieß optimal.

Variante: Statt Kräutern eignet sich auch fein gehackter Spinat für eine frische, grüne Note.