



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

### Marinierte Serviettenknödel mit Allgäuer Bergkäse

- 250 ml GEFRO Suppe
- 5 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 200 g Allgäuer Bergkäse, in Scheiben
- GEFRO Salatwürze
- 350 g Knödelbrot
- 250 ml Milch, 1,5 % Fett
- 5 Eier, Kl. M
- 1 g Zwiebel
- 40 g Butter
- 6 Bund Radieschen
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 4 EL Weißweinessig
- Muskatnuss, frisch gerieben
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 0,5 EL Zucker
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten

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

## Marinierte Serviettenknödel mit Allgäuer Bergkäse

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 85 Minuten

Nährwerte pro Portion:

51,1 g Fett 43,5 g Kohlenhydrate 26,5 g Eiweiß 3,9 g Ballaststoffe  
743 kcal Brennwert

### 1 Knödel vorbereiten

1 Zwiebel schälen und fein würfeln.

40 g Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen.

250 ml Milch zugeben und lauwarm erhitzen.

Das Knödelbrot in eine Schüssel geben und mit der warmen Milch übergießen. Abgedeckt ca. 20 Min. ziehen lassen.

### 2 Knödelmasse zubereiten:

5 Eier und 2 EL fein gehackte Petersilie zum Knödelbrot geben.

Alles kräftig vermengen und mit etwas GEFRO Suppe, Muskatnuss und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

### 3 Serviettenknödel rollen & garen:

2 große Stücke Alufolie ausbreiten und jeweils ein Stück Klarsichtfolie darauflegen.

Die Knödelmasse halbieren, länglich auf die Folien verteilen und fest aufrollen.

Die Enden gut zudrehen, sodass feste Rollen entstehen.

Die Rollen in kochendes Wasser legen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen.

Anschließend die Hitze ausschalten und weitere 20 Min. ziehen lassen.

Aus dem Wasser nehmen, abkühlen lassen, auswickeln und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

#### **4 Marinade anrühren:**

250 ml klare Brühe aus GEFRO Suppe mit 4 EL Weißweinessig und 5 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl kräftig verrühren.

Mit 1/2 EL Zucker und GEFRO Salatwürze abschmecken.

Die Knödelscheiben in eine flache Schale legen, mit der Marinade übergießen und ca. 10 Min. ziehen lassen.

#### **5 Fertigstellen & Anrichten:**

200 g Bergkäse in Rechtecke schneiden (etwa so groß wie die Knödelscheiben).

Jeweils zwei Knödelscheiben und zwei Käsescheiben abwechselnd auf Spieße stecken.

Auf Tellern anrichten, mit 6 in Scheiben geschnittenen Radieschen und 2 EL Schnittlauchröllchen bestreuen.

#### **Tipps & Varianten**

Tipp: Serviettenknödel lassen sich gut vorbereiten - sie schmecken kalt mariniert genauso lecker wie frisch gekocht.

Variante Käse im Knödel: 80 g gewürfelten Allgäuer Bergkäse direkt in die Knödelmasse geben - beim Aufschneiden zerläuft der Käse herrlich cremig.

Variante Speck: Speckwürfel zusammen mit den Zwiebeln anschwitzen und zur Masse geben - für eine rustikale Note.

Variante Kräuter: Petersilie mit Schnittlauch, Majoran oder Thymian ergänzen - für extra Aroma.