



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

Nudelsuppe mit Kalbfleischklößchen

- 200 g GEFRO Ballaststoff Suppennudeln
- 1 Liter GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- 300 g mageres Kalbshackfleisch
- 2 Eier, Gr. M
- 90 g Semmelbrösel
- 125 g Parmesan, frisch gerieben
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 100 g Lauch
- 1 kleine Karotte
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Nudelsuppe mit Kalbfleischklößchen

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

19,8 g Fett 111,4 g Kohlenhydrate 35,7 g Eiweiß 9,1 g Ballaststoffe
573 kcal Brennwert

1 Kalbfleischklößchen zubereiten:

300 g mageres Kalbshackfleisch mit 2 Eiern, 90 g Semmelbröseln, 100 g frisch geriebenem Parmesan und 2 EL fein gehackter Petersilie in einer Schüssel kräftig vermengen.

Mit GEFRO Kräuterwürze abschmecken.

Aus der Masse kleine Klößchen von etwa 2 cm Durchmesser formen und beiseitestellen.

2 Gemüse vorbereiten:

100 g Lauch putzen, längs halbieren und in feine Streifen schneiden.

1 kleine Karotte schälen und in kleine Würfel schneiden.

3 Suppe kochen:

1 Liter klare Brühe aus GEFRO Suppe zum Kochen bringen.

Die Kalbfleischklößchen vorsichtig hineingeben und bei geringer Hitze ca. 15 Minuten ziehen lassen - nicht sprudelnd kochen, damit die Klößchen zart bleiben.

Nach etwa 5 Minuten den Lauch und die Karottenwürfel hinzufügen und mitgaren.

4 Nudeln kochen & hinzufügen:

Während die Klößchen garen, 200 g GEFRO Ballaststoff Suppennudeln nach Packungsangabe in Salzwasser bissfest kochen.

Auf ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und anschließend in die Brühe geben.

4 Anrichten & Servieren:

Die Nudelsuppe in tiefen Tellern anrichten und mit dem restlichen frisch geriebenen Parmesan bestreuen. Sofort servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Für extra Aroma können frische Kräuter über die Suppe gegeben werden.

Variante: Wer mag, kann das Kalbshack durch Geflügelhack ersetzen - das ergibt eine leichtere Version der Suppe.