



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

Perlgraupen-Lauchgratin mit gekochtem Schinken

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 30 g GEFRO Lauch Cremesuppe
- 150 g Perlgraupen
- Salz
- 150 g Ziegenfrischkäse
- 3 Eigelb
- 4 Stangen Lauch
- 100 g Schinken, gekocht
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 2 EL Semmelbrösel

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Perlgraupen-Lauchgratin mit gekochtem Schinken

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

23,3 g Fett 43,2 g Kohlenhydrate 21 g Eiweiß 8,3 g Ballaststoffe
469 kcal Brennwert

1 Perlgraupen garen:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

150 g Perlgraupen in reichlich Salzwasser bissfest garen und anschließend gut abtropfen lassen.

2 Lauchcreme vorbereiten:

300 ml Wasser zum Kochen bringen, 30 g GEFRO Lauch Cremesuppe einrühren, aufkochen und 3 Minuten köcheln lassen.

150 g Ziegenfrischkäse dazugeben, die Masse glattrühren und handwarm abkühlen lassen.

Dann 3 Eigelb nach und nach unterrühren.

3 Lauch & Schinken anbraten:

4 Stangen Lauch halbieren, gründlich waschen und in Streifen schneiden.

In einer Pfanne 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra erhitzen, den Lauch hineingeben und kurz anbraten.

100 g gekochten Schinken in Streifen schneiden.

4 Gratin mischen & backen:

Den Lauch mit den gegarten Perlgraupen, dem Schinken und etwas fein gehackter Petersilie vermengen und in eine Auflaufform geben.

Die Lauch-Ziegenkäsemasse darüber verteilen und mit Semmelbröseln bestreuen.

Im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten gratinieren, bis die Oberfläche goldbraun ist.

Tipps & Varianten

Tipp 1: Wer den kräftigen Geschmack von Ziegenkäse nicht mag, kann stattdessen milden Frischkäse verwenden.

Tipp 2: Für eine vegetarische Variante einfach den Schinken weglassen und stattdessen Brokkoli oder Erbsen untermischen.

Variante 1: Mit etwas geriebenem Parmesan oder Emmentaler bestreut, wird die Kruste besonders knusprig und aromatisch.

Variante 2: Die Perlgraupen lassen sich auch hervorragend durch Risottoreis ersetzen - das ergibt eine besonders cremige Konsistenz.