



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

Semmelknödel mit Pilz-Graupen-Rahmsoße

- 48 g GEFRO Allgäuer Gerstelsuppe
- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 250 g Semmelwürfel
- 170 ml Milch
- 2 g Eier
- 1 g Zwiebel
- 15 g Butter
- 0,5 Bund Petersilie
- Salz
- Muskat
- 400 g gemischte Pilze
- 400 ml Wasser
- 100 ml Sahne

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Semmelknödel mit Pilz-Graupen-Rahmsoße

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

26,5 g Fett 51,5 g Kohlenhydrate 16,8 g Eiweiß 5,8 g Ballaststoffe
524 kcal Brennwert

1 Knödelmasse herstellen und Knödel kochen:

250 g Semmel würfeln oder in kleine Stücke reißen.

170 ml Milch erwärmen, über die Semmelwürfel gießen und alles ca. 15 Minuten abgedeckt ziehen lassen.

Zwiebel fein würfeln und in der Butter glasig dünsten.

Petersilie kurz mitschwenken und das ganze zu den Semmelwürfeln geben.

2 Eier, eine Prise Salz, eine Prise GEFRO Gewürz-Pfeffer sowie eine Prise Muskat unterheben und gut vermengen.

Mit feuchten Händen ca. 6-8 Knödel formen.

Die Knödel in siedendem (nicht kochendem) Salzwasser ca. 15-20 Minuten gar ziehen lassen.

2 Pilz-Gerstel-Sauce zubereiten:

Während die Knödel garen, die Pilze in einer großen Pfanne mit etwas Fett kräftig anbraten, bis sie goldbraun sind.

400 ml Wasser und 100 ml Sahne zugießen und erhitzen.

48g GEFRO Allgäuer Gerstelsuppe einrühren.

Die Sauce bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten köcheln lassen, bis die Graupen quellen und die Sauce cremig bindet.

3 Abschmecken und Servieren:

Die gegarten Knödel aus dem Wasser heben und kurz abtropfen lassen.

Anschließend mit der Pilz-Gerstel-Sauce servieren.

Mit GEFRO Kräuterwürze und GEFRO Gewürz-Pfeffer fein abschmecken.

Tipps & Varianten

Variante: Statt gemischter Pilze eignen sich auch ausschließlich Kräuterseitlinge oder Pfifferlinge - je nach Saison.

Nicht vergessen: Die Knödel lassen sich gut vorbereiten und am nächsten Tag in der Sauce erneut gut erwärmen.