



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 Schnittlauchschwammerln

- 2 EL GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 34 g GEFRO BIO Sauce Hollandaise
- 600 g getrocknete Brötchen oder Knödelbrot
- 400 ml Milch
- 2 g Zwiebeln
- 1 Bund glatte Petersilie, gehackt
- 4 kleine Eier
- Muskatnuss, frisch gerieben
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 100 g Butter
- 600 g Pfifferlinge, frisch oder aus dem Glas
- 0,5 TL Zitronensaft
- 0,5 Bund Schnittlauch, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Semmelknödel mit Schnittlauchschwammerln

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

16 g Fett 89 g Kohlenhydrate 24,1 g Eiweiß 14,1 g Ballaststoffe
589 kcal Brennwert

1 Knödelmasse vorbereiten:

600 g getrocknete Brötchen oder Knödelbrot in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. 400 ml Milch erwärmen und gleichmäßig über die Semmelwürfel gießen, damit diese gut durchfeuchten.

2 Zwiebeln anbraten & Masse würzen:

2 Zwiebeln schälen und fein würfeln. In einer Pfanne 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin goldbraun anbraten. Die Zwiebeln zusammen mit 1 Bund gehackter Petersilie zur Brötchenmasse geben. 4 kleine Eier hinzufügen und alles gut vermengen. Mit frisch geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse zugedeckt ruhen lassen, bis sie vollständig durchgezogen ist.

3 Knödel formen & garen:

Mit befeuchteten Händen gleichmäßig große Knödel formen. In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, 2 EL GEFRO Suppe einrühren und die Knödel vorsichtig hineingeben. Bei geringer Temperatur im leicht köchelnden Wasser ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.

4 Sauce zubereiten:

In der Zwischenzeit 34 g GEFRO BIO Sauce Hollandaise in 400 ml kaltes Wasser einrühren und unter ständigem Rühren aufkochen. 100 g Butter in Würfel schneiden und in die Sauce einrühren, bis sie cremig ist.

5 Schnittlauchschwammerln zubereiten:

600 g Pfifferlinge (frisch oder aus dem Glas) mit 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl anbraten. Mit ½ TL Zitronensaft und GEFRO Kräuterwürze abschmecken. ½ Bund fein geschnittenen Schnittlauch zusammen mit den Pfifferlingen unter die Sauce Hollandaise mischen.

6 Anrichten & Servieren:

Die Schnittlauchschwammerln auf Tellern anrichten und die Semmelknödel daraufsetzen.

Tipps & Varianten

Tipp: Wenn die Semmelmasse zu sehr an den Händen klebt, etwas Semmelbrösel untermischen. Ist sie zu fest, hilft ein Schuss Milch, um die perfekte Konsistenz zu erreichen.