



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

#### GEFRO KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0 800 / 95 95 100\*

Telefax 0 800 / 95 95 111\*

\*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Gebratene Schupfnudeln mit Spargel-Pfifferlingfrikassee

- GEFRO Helle Soße
- GEFRO Brat- & Frittieröl
- 1 kg Kartoffeln, mehligkochend
- 300 g Mehl
- 3 Eier, Kl. M
- 500 g grüner Spargel
- 500 g weißer Spargel
- 100 g kleine Pfifferlinge, geputzt
- 250 ml Milch
- 1 EL Butter
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- einige Kerbelzweige zum Garnieren

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Gebratene Schupfnudeln mit Spargel-Pfifferlingfrikassee

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 70 Minuten

Nährwerte pro Portion:

14,2 g Fett	97,2 g Kohlenhydrate	24,4 g Eiweiß	13,8 g Ballaststoffe
627 kcal Brennwert			

**Gebratene Schupfnudeln mit Spargel-Pfifferlingfrikassee:** 1 kg Kartoffeln in kochendem Salzwasser garen, schälen und noch warm durch die Kartoffelpresse drücken. Mit 300 g Mehl, 3 Eiern, etwas Salz und Muskatnuss zu einem glatten Teig verarbeiten.

Aus dem Teig etwa 1,5 cm dicke Rollen formen und diese in 5 cm lange Stücke schneiden. Die Teigstücke so über die Hand rollen, dass sie an den Enden etwas schmaler werden. Die Schupfnudeln in leicht köchelndes Wasser geben und ca. 5 Minuten garen, bis sie nach oben steigen. Vorsichtig mit einer Lochkelle herausnehmen, auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Den weißen Spargel schälen und von beiden Sorten die holzigen Enden abschneiden. Die Spargelstangen schräg in 3 cm lange Stücke schneiden.

Die Spargelstücke in kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten bissfest garen.

Auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

250 ml Milch in einem Topf erwärmen, 30 g GEFRO Helle Soße einrühren und aufkochen. 1 EL frisch gepressten Zitronensaft einrühren.

1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen und 100 g Pfifferlinge darin anbraten. Die Pilze aus der Pfanne nehmen und 1 EL Butter darin schmelzen.

Die Schupfnudeln in der Butter anbraten und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Pilze mit dem Spargel in die Helle Soße geben und aufkochen.

Die Schupfnudeln mit dem Spargel-Pfifferlingfrikassee auf Tellern anrichten, mit dem Kerbel garnieren und servieren.