



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

### Herzhafte Brühe mit Kräuterbiskuit

- GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 100 g Butter, zimmerwarm
- 5 Eigelb
- Muskatnuss, frisch gerieben
- 5 Eiweiß
- Salz
- 100 g Mehl
- 1 EL Kerbel, fein gehackt
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 1 TL Butter zum Fetten
- 1 Karotte
- 1/2 Stange Lauch
- 1 Zwiebel

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

## Herzhafte Brühe mit Kräuterbiskuit

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

26,2 g Fett      22,9 g Kohlenhydrate      9,8 g Eiweiß      3,1 g Ballaststoffe  
371 kcal Brennwert

**Herzhafte Brühe mit Kräuterbiskuit** Den Ofen auf 180°C vorheizen. 100 g zimmerwarme Butter und 5 Eigelb in eine Schüssel geben und schaumig aufschlagen. Mit GEFRO Kräuterwürze und etwas frisch geriebener Muskatnuss würzen.

5 Eiweiß ebenfalls in eine Schüssel geben und mit einer Prise Salz steif schlagen. 100 g fein gesiebtes Mehl und den steifen Eischnee abwechselnd unter die aufgeschlagene Buttermasse heben und so zu einem lockeren glatten Teig vermengen. 1 EL fein gehackten Kerbel und 1 EL fein geschnittenen Schnittlauch untermischen.

Den Boden einer Springform mit 24 cm Durchmesser mit Backpapier auslegen und den Rand mit 1 TL Butter ausfetten. Den Teig in die Springform füllen und für etwa 20 Minuten im Ofen goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Den Biskuit aus der Form lösen und in mundgerechte Stücke schneiden.

In der Zwischenzeit 1 Karotte schälen und in dünne Streifen schneiden. 1/2 Stange Lauch putzen und in dünne Ringe schneiden. 1 Zwiebel schälen und fein würfeln. 1/2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anbraten bis sie leicht Farbe annehmen. Mit 1,5 Liter klarer Brühe aus GEFRO Suppe ablöschen und aufkochen. Die Karottenstreifen und Lauchringe in die Suppe geben und etwa 3 - 4 Minuten bissfest kochen.

Die Suppe in Teller füllen und den Biskuit hineingeben.