



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

### Käsefondue-Auflauf mit Lauch und Röstbrot

- GEFRO BIO Helle Soße
- GEFRO Brat- & Frittieröl
- 300 g Bauernbrot
- 800 g Lauch
- 120 g Bergkäse
- 120 g Emmentaler
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500 ml Milch
- Muskatnuss, frisch gerieben
- Pfeffer, frisch gemahlen

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

## Käsefondue-Auflauf mit Lauch und Röstbrot

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 70 Minuten

**Nährwerte pro Portion:**

34,2 g Fett	53,2 g Kohlenhydrate	30,7 g Eiweiß	8,9 g Ballaststoffe
653 kcal Brennwert			

**Käsefondue-Auflauf mit Lauch und Röstbrot:** Den Ofen auf 200 °C vorheizen. 300 g Bauernbrot in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Brotscheiben vierteln, auf ein Backblech legen und 8 Minuten im Ofen rösten.

800 g Lauch putzen und der Länge nach halbieren. Die Lauchhälften quer in etwa 1 cm dicke Streifen schneiden und waschen. Auf einem Sieb gut abtropfen lassen.

Je 120 g Bergkäse und Emmentaler grob reiben und jeweils 80 g mit dem Lauch vermengen. Die Käse-Lauch-Mischung in einer großen Auflaufform verteilen.

1 Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebelstreifen bei mittlerer Temperatur goldbraun anbraten, zum Schluss den gehackten Knoblauch zugeben und kurz andünsten.

Mit 500 ml Milch ablöschen, 50 g GEFRO BIO Helle Soße einrühren und aufkochen. Vom Herd nehmen, mit etwas frisch geriebener Muskatnuss sowie etwas Pfeffer würzen und über den Lauch in die Auflaufform gießen. Mit Alufolie bedecken und für etwa 45 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.

Dann den Auflauf aus dem Ofen nehmen, die Brotscheiben in die Form schichten und mit dem Käse bestreuen. Nochmals in den Ofen geben und goldbraun überbacken.