



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

**GEFRO KG**  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0  
Telefax 08331 / 95 95 17

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

## Einkaufszettel

### Kasnocken auf Lauchgemüse

- GEFRO Gourmet Lauch Cremesuppe
- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 300 g Weißbrot, vom Vortag
- 100 ml Milch, 1,5 % Fett
- 100 g Allgäuer Bergkäse
- 2 EL Mehl
- 2 Eier
- 2 EL Magerquark, etwas ausgedrückt
- 3 EL Petersilie, fein gehackt
- Muskatnuss, frisch gerieben
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 große Stange Lauch
- 500 ml Milch, 1,5 % Fett

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

## Kasnocken auf Lauchgemüse

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 60 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

20,5 g Fett      59,3 g Kohlenhydrate      27,3 g Eiweiß      6,3 g Ballaststoffe  
560 kcal Brennwert

**Kasnocken auf Lauchgemüse:** 1 Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. 1 EL Butter in einer Pfanne schmelzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten.

300 g Weißbrot vom Vortag klein würfeln und in 100 ml Milch einweichen. 100 g Allgäuer Bergkäse ebenfalls in feine Würfel schneiden. Das Weißbrot mit 2 EL Mehl bestäuben und mit 2 Eiern, 2 EL Quark, den Zwiebel- und Käsewürfeln sowie 2 EL Petersilie zu einem lockeren Teig vermengen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Teig etwa eine halbe Stunde ziehen lassen.

In der Zwischenzeit 1 große Stange Lauch der Länge nach halbieren, waschen und in etwa 3 cm breite Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Im Sieb gut abtropfen lassen.

500 ml Milch in einem großen Topf erwärmen, 60 g **GEFRO Gourmet Lauch Cremesuppe** einrühren und aufkochen. Den Lauch zugeben und erwärmen.

In einem weiteren Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren, sodass das Wasser siedet. Aus der Kasnockenmasse mit Hilfe eines Löffels Nocken abstechen und in das Wasser geben. Etwa 10 Minuten ziehen lassen, bis die Nocken an der Oberfläche schwimmen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen lassen.

Das Lauchgemüse auf Tellern anrichten und die Kasnocken darauf setzen. Mit der übrigen Petersilie bestreuen und servieren.