



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie 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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Kräuternockerl in Rote Beete-Bouillon

- GEFRO BIO Klare Brühe
- 60 g weiche Butter, Zimmertemperatur
- 1 Ei, Kl. M
- 120 g Weichweizengrieß
- Salz
- Muskatnuss, frisch gerieben
- 3 EL fein geschnittene Kräuter
- Salz
- 250 g Rote Beete, gekocht und geschält
- 3 EL rote Kresse

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

## Kräuternockerl in Rote Beete-Bouillon

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

20,7 g Fett	30,1 g Kohlenhydrate	10,1 g Eiweiß	7,7 g Ballaststoffe	342 kcal
-------------	----------------------	---------------	---------------------	----------

Brennwert

### Kräuternockerl in Rote Beete-Bouillon:

60 g Butter in eine Schüssel geben und schaumig aufschlagen.

1 Ei ebenfalls in eine Schüssel geben und kräftig verquirlen.

Das Ei dann nach und nach löffelweise unter die Butter rühren.

120 g Weizengrieß zugeben und unterheben. Die Masse mit Salz und etwas Muskatnuss abschmecken. Die Kräuter untermengen.

In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

Mit Hilfe von zwei Löffeln Nockerln formen und in das Wasser gleiten lassen. Die Nockerl etwa 3 Minuten kochen lassen, dann vom Herd nehmen und die Nockerl bis zur Verwendung abgedeckt ziehen lassen.

1,5 Liter klare Brühe aus **GEFRO BIO Klare Brühe** in einen Topf geben und erwärmen. 250 g Rote Beete in kleine Würfel schneiden und in der Brühe erwärmen.

Die Rote Beete-Bouillon in Teller oder Schalen füllen. Die Kräuternockerl mit der Lochkelle aus dem Topf heben und auf die Teller verteilen.

Mit der roten Kresse bestreuen und servieren.