



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

Einkaufszettel

Nudelsuppe mit Kalbfleischklößchen

- GEFRO Ballaststoff Suppennudeln
- GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- 300 g mageres Kalbshackfleisch
- 2 Eier, Gr. M
- 90 g Semmelbrösel
- 125 g Parmesan, frisch gerieben
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 100 g Lauch
- 1 kleine Karotte
- Salz

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Nudelsuppe mit Kalbfleischklößchen

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

19,8 g Fett 111,4 g Kohlenhydrate 35,7 g Eiweiß 9,1 g Ballaststoffe
573 kcal Brennwert

Nudelsuppe mit Kalbfleischklößchen: Für die Kalbfleischklößchen 300 g mageres Kalbshackfleisch, 2 Eier, 90 g Semmelbrösel, 100 g frisch geriebenen Parmesan und 2 EL fein gehackte Petersilie kräftig miteinander vermischen. Mit GEFRO Kräuterwürze abschmecken. Aus der Fleischmasse ca. 2 cm große Klößchen formen.

100 g Lauch putzen, der Länge nach halbieren und in feine Streifen schneiden. 1 kleine Karotte schälen und in kleine Würfel schneiden. 1,0 Liter klare Brühe aus GEFRO Suppe zum Kochen bringen. Die Klößchen vorsichtig in die Brühe geben und bei geringer Temperatur ca. 15 Min. ziehen lassen. Nach 5 Min. das Gemüse zugeben.

In der Zwischenzeit 200 g GEFRO Ballaststoff Suppennudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen, auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Nudeln in die Brühe geben.

Die Suppe in tiefen Tellern anrichten und mit dem übrigen Parmesan bestreuen.