



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

### Perlgraupen-Lauchgratin mit gekochtem Schinken

- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Gourmet Lauch Cremesuppe
- 150 g Perlgraupen
- Salz
- 150 g Ziegenfrischkäse
- 3 Eigelb
- 4 Stangen Lauch
- 100 g Schinken, gekocht
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 2 EL Semmelbrösel

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

## Perlgraupen-Lauchgratin mit gekochtem Schinken

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

**Nährwerte pro Portion:**

23,3 g Fett      43,2 g Kohlenhydrate      21 g Eiweiß      8,3 g Ballaststoffe  
469 kcal Brennwert

**Perlgraupen-Lauchgratin mit gekochtem Schinken:** Den Backofen auf 180°C vorheizen. 150 g Perlgraupen in reichlich Salzwasser bissfest garen.

300 ml Wasser zum Kochen bringen, 30 g GEFRO Gourmet Lauch Cremesuppe einrühren, aufkochen und 3 Minuten köcheln lassen. 150 g Ziegenfrischkäse zugeben, die Masse glattrühren und handwarm abkühlen lassen. 3 Eigelb nach und nach unterrühren.

4 Stangen Lauch halbieren, gründlich waschen und in Streifen schneiden. In einer Pfanne 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra erhitzen, den Lauch hineingeben und anbraten. 100 g gekochten Schinken ebenfalls in Streifen schneiden.

Den Lauch mit den gekochten Perlgraupen, dem Schinken und der Petersilie vermengen und in eine Auflaufform geben. Die Lauch-Ziegenkäsemasse darüber verteilen und mit den Semmelbröseln bestreuen. In den vorgeheizten Ofen geben und für etwa 20 Minuten gratinieren.

**Tipp:** Die Perlgraupen können Sie auch durch Risottoreis ersetzen. Wem Ziegenkäse zu kräftig im Geschmack ist, verwendet einen leichten Frischkäse.