

## Gratinierter Grießklößchen l'frei m. Tomatensoße

Hauptgericht 10

Zutaten	Detail	Rezept menge (KG / L / ST)
Basilikum		0,001
Butter		0,080
Dinkelgrieß		0,080
Eier Freilandhaltung		0,220
Emmentaler		0,200
Jodsalz		0,001
Knoblauch		0,002
Milch 1,5% F lactosefrei		0,660
Muskat		0,001
Pfeffer, gemahlen		0,001
Rapsöl		0,005
Tomate, gehackt, Ds, Bio		0,700
Tomatenmark, Bio		0,020
Weizengrieß		0,140
Zucker		0,002

### Einstufung

- Normal
- Muslimisch
- Laktosefrei
- Muslimisch-Lfr
- Vegetarisch

### Allergene

- Gluten
- Weizen
- Dinkel
- Einkorn
- Emmer
- Khorasan (Kamut)
- Roggen
- Gerste
- Hafer
- Milch
- Laktose
- Milchweiß

- Schalenfrüchte
- Mandeln
- Paranüsse
- Haselnüsse
- Walnüsse
- Cashewnüsse
- Pecannüsse
- Pistazien
- Macadamia- / Queenslandnüsse

- Krebstiere
- Eier
- Fisch
- Erdnüsse
- Soja
- Sellerie
- Senf
- Sesam
- Schwefel
- Süßlupinen
- Weichtiere
- weitere Zusatzstoffe

1, 1a, 1b, 2b, 5, 20

Milch mit der Butter aufkochen, den Grieß zusammen einstreuen, zu einem Kloß abbrennen. Die Eier unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken. Mit 2 Teelöffeln kleine Klößchen abstechen und in kochendes Salzwasser geben, ca. 10 Minuten gar sieden lassen. Mit der Schaumkelle herausheben, in einem Sieb etwas abtropfen lassen und zur weiteren Verwendung abgedeckt heiß halten. Mit etwas Öl das Tomatenmark leicht anrösten, mit den gehackten Tomaten ablöschen, einmal kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Basilikum abschmecken. Mit dem restlichen Öl eine Auflaufform fetten, die Grießklößchen einschichten, Tomatensoße übergießen, geriebenen Käse darüber streuen und im Backofen bei 180°C ca. 20 Minuten überbacken, bis der Käse leicht bräunt.

Lactosefreie Milch enthält Laktase.

<b>Einstufung</b>		<b>Allergene</b>					
Normal	<input type="checkbox"/>	Gluten	<input checked="" type="checkbox"/>	Schalenfrüchte	<input type="checkbox"/>	Krebstiere	<input type="checkbox"/>
Muslimisch	<input type="checkbox"/>	<i>Weizen</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<i>Mandeln</i>	<input type="checkbox"/>	Eier	<input checked="" type="checkbox"/>
Lactosefrei	<input checked="" type="checkbox"/>	<i>Dinkel</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<i>Paranüsse</i>	<input type="checkbox"/>	Fisch	<input type="checkbox"/>
Muslimisch-Lfr	<input checked="" type="checkbox"/>	<i>Einkorn</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Haselnüsse</i>	<input type="checkbox"/>	Erdnüsse	<input type="checkbox"/>
Vegetarisch	<input checked="" type="checkbox"/>	<i>Emmer</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Walnüsse</i>	<input type="checkbox"/>	Soja	<input type="checkbox"/>
		<i>Khorasan (Kamut)</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Cashewnüsse</i>	<input type="checkbox"/>	Sellerie	<input type="checkbox"/>
		<i>Roggen</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Pecannüsse</i>	<input type="checkbox"/>	Senf	<input type="checkbox"/>
		<i>Gerste</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Pistazien</i>	<input type="checkbox"/>	Sesam	<input type="checkbox"/>
		<i>Hafer</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Macadamia- /</i>	<input type="checkbox"/>	Schwefel	<input type="checkbox"/>
		Milch	<input type="checkbox"/>	<i>Queenslandnüsse</i>		Süßlupinen	<input type="checkbox"/>
		<i>Laktose</i>	<input type="checkbox"/>			Weichtiere	<input type="checkbox"/>
		<i>Milchweiß</i>	<input checked="" type="checkbox"/>			weitere Zusatzstoffe	<input checked="" type="checkbox"/>

1, 1a, 1b, 2b, 5, 20