



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

Einkaufszettel

Erbsen-Lauchsuppe mit Speckklößchen

- 60 g GEFRO Gourmet Lauch Cremesuppe
- 150 g mageren Speck
- 2 Brötchen vom Vortag
- 250 ml Milch
- 1 Ei, Kl. M
- 2 EL Semmelbrösel
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 EL Butter
- 500 g TK-Erbsen, aufgetaut und abgetropft
- 800 ml Wasser
- 150 g Schmand

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Erbsen-Lauchsuppe mit Speckklößchen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

22,7 g Fett 42,5 g Kohlenhydrate 24,9 g Eiweiß 9 g Ballaststoffe 479 kcal Brennwert

Erbsen-Lauchsuppe mit Speckklößchen: 150 g mageren Speck sehr fein würfeln und in einer Pfanne ohne Fett knusprig anbraten.

2 Brötchen in kleine Würfel schneiden und in eine Schale geben. 250 ml Milch erwärmen, die Brotwürfel damit begießen und etwa 5 Minuten einweichen. Den Speck, 1 Ei, 2 EL Semmelbrösel und 1 EL fein gehackte Petersilie zugeben und alles zu einem formbaren Knödelteig vermengen. Eventuell noch einige Semmelbrösel untermengen, wenn der Teig zu weich ist. Die Masse mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und kleine Speckklößchen formen.

Die Klößchen in kochendes Salzwasser geben, und dann bei mittlerer Temperatur sieden lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.

1 EL Butter in einem großen Topf schmelzen und 500 g TK-Erbsen darin kurz andünsten. Mit 800 ml Wasser ablöschen und erwärmen. 60 g **GEFRO Gourmet Lauch Cremesuppe** einrühren, aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen.

150 g Schmand einrühren und die Suppe in Suppentellern anrichten. Die Speckklößchen in die Suppe geben und servieren.