



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

Frühlingskräutersuppe mit grünem Spargel

- 80 g GEFRO Gourmet Gemüse Cremesuppe
- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 100 g frische Frühlingskräuter, gezupft
- 2 Schalotten
- 1 EL Butter
- 800 ml Milch, 1,5 % Fett
- 100 ml trockener Weißwein
- 400 g grünen Spargel
- 1 Vollkornbaguette

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Frühlingskräutersuppe mit grünem Spargel

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

11,9 g Fett	31,3 g Kohlenhydrate	15,3 g Eiweiß	7,8 g Ballaststoffe	310 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

Frühlingskräutersuppe mit grünem Spargel Den Ofen auf 200°C vorheizen. 100 g frische Frühlingskräuter kleinschneiden. 2 Schalotten schälen und fein würfeln. 1 EL Butter in einem großen Topf zerlassen und die Schalottenwürfel darin glasig andünsten. Die Kräuter zugeben und ebenfalls kurz andünsten.

800 ml Milch, 1,5% Fett, in den Topf geben und erwärmen. 80 g **GEFRO Gourmet Gemüse Cremesuppe** zugeben und alles aufkochen. 100 ml trockenen Weißwein einrühren und die Suppe mit dem Mixstab fein pürieren.

400 g grünen Spargel am unteren Ende um 2 cm kürzen und den Rest in mundgerechte Stücke schneiden. Spargelstücke in kochendem Salzwasser garen, auf ein Sieb abgießen und in die Suppe geben. 1 Vollkornbaguette in Scheiben schneiden, mit 2 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** beträufeln und im Ofen goldbraun rösten. Die Frühlingskräutersuppe mit den gerösteten Baguettescheiben servieren.

Tipp: Verwenden Sie den kleinen aromatischen Thaispargel. Mit zwei kurz in heißes Wasser getauchte Schnittlauchhalme lässt sich dieser zu schönen, dekorativen Päckchen binden. Thaispargel erhalten Sie im gut sortierten Supermarkt oder im Asiatischen Lebensmittelhandel.