



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

Gemüsecremesuppe mit Pastinaken und überbackenem Zwiebelbrot

- 120 g GEFRO Gourmet Gemüse Cremesuppe
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 300 g Pastinaken
- 3 mittelgroße Zwiebeln
- 2 EL Butter
- 1 Liter Milch
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 4 Scheiben Bauernbrot
- 80 g Emmentaler, frisch gerieben
- 1 EL Petersilie, fein gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gemüsecremesuppe mit Pastinaken und überbackenem Zwiebelbrot

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

35 g Fett	41,5 g Kohlenhydrate	20,1 g Eiweiß	8,5 g Ballaststoffe	572 kcal Brennwert
-----------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

Gemüsecremesuppe mit Pastinaken und überbackenem Zwiebelbrot: Den Ofen auf 200 °C vorheizen. 300 g Pastinaken schälen und in kleine Würfel schneiden. In kochendem Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

3 Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen, zwei Drittel der Zwiebelstreifen hineingeben und bei mittlerer Temperatur langsam goldbraun rösten.

1 EL Butter in einem großen Topf schmelzen, die übrigen Zwiebelstreifen hineingeben und andünsten. Mit 1 Liter Milch ablöschen und 120 g **GEFRO Gourmet Gemüse Cremesuppe** einrühren. Aufkochen und etwa 5 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Die Röstzwiebeln aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

4 Bauernbrotscheiben mit 1 EL Butter bestreichen und die gerösteten Zwiebeln darauf verteilen. Mit 80 g fein geriebenem Emmentaler Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen überbacken.

Die Pastinakenwürfel in die Suppe geben und erwärmen.

Die Suppe dann in Schalen anrichten, mit 1 EL fein gehackter Petersilie bestreuen und mit dem überbackenen Zwiebelbrot servieren.