



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

Kohlrabisuppe mit Pesto Verde

- 100 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- 4 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 20 g GEFRO Pesto Verde
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 400 g Kohlrabi
- 20 g Butter
- 1 Prise Zucker
- 500 ml Milch, entrahmt
- 200 ml Wasser
- 200 ml Schlagsahne
- 2 EL geröstete Pinienkerne

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Kohlrabisuppe mit Pesto Verde

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

38,8 g Fett	12,6 g Kohlenhydrate	10 g Eiweiß	2,4 g Ballaststoffe	432
kcal Brennwert				

Kohlrabisuppe mit Pesto Verde: 1 Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln. 400 g Kohlrabi putzen, schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. 20 g Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.

Die Kohlrabiwürfel zugeben und weitere 2 - 3 Min. dünsten, mit **GEFRO Kräuterwürze** und 1 Prise Zucker würzen. Mit 100 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** ablöschen und fast vollständig einkochen lassen.

500 ml entrahmte Milch und 200 ml Wasser zugeben und etwa 20 Min. köcheln lassen. 200 ml Sahne zugeben und kurz aufkochen lassen.

Die Kohlrabisuppe mit dem Küchenstab fein pürieren. Eventuell noch mit etwas **GEFRO Kräuterwürze** nachschmecken. **GEFRO Pesto Verde** nach Packungsangabe zubereiten (20 g **GEFRO Pesto Verde**, 4 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra**).

Die Kohlrabisuppe in tiefe Teller füllen, mit **GEFRO Pesto Verde** beträufeln und 2 EL gerösteten Pinienkernen bestreuen. Sofort servieren.