



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

Petersilienwurzelsuppe mit Petersilienöl

- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 EL GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 1 kleine Zwiebel
- 250 g Petersilienwurzel
- 100 ml trockener Weißwein
- 800 ml Milch, 3,5 % Fett
- 0,5 Bund Petersilie
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Muskatnuss, frisch gerieben
- 200 ml Sahne, 30 % Fett

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Petersilienwurzelsuppe mit Petersilienöl

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

33,4 g Fett	18 g Kohlenhydrate	10 g Eiweiß	3,2 g Ballaststoffe	428 kcal Brennwert
-------------	--------------------	-------------	---------------------	--------------------

Petersilienwurzelsuppe mit Petersilienöl: 1 kleine Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

250 g Petersilienwurzel schälen und in Scheiben schneiden. 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einen Topf geben, die Zwiebelstreifen und die Petersilienwurzelscheiben darin andünsten. Mit 100 ml trockenem Weißwein ablöschen.

800 ml Milch zugeben und erwärmen. 1 EL **GEFRO Suppe** einrühren, aufkochen und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und mit 2 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** fein pürieren. Die Suppe nun mit dem Pürierstab pürieren und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss abschmecken.

Mit 200 ml Sahne verfeinern, in Suppentassen anrichten und mit dem Petersilienöl beträufeln.

Tipp: Anstatt Petersilienwurzel können auch Pastinaken verwendet werden.