



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

Blumenkohlcremesuppe mit Schnittlauch und Makrelen-Croûtons

- 0,5 EL GEFRO Suppe
- 40 g GEFRO Helle Soße
- 1 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 1 mittelgroßer Blumenkohl, à ca. 1 kg
- 1 EL Butter
- 600 ml Wasser
- 70 g Saure Sahne, 20% Fett
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Schalotte
- 4 große Baguettescheiben
- 100 g geräuchertes Makrelenfilet
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Blumenkohlcremesuppe mit Schnittlauch und Makrelen-Croûtons

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

13 g Fett	18,1 g Kohlenhydrate	12,5 g Eiweiß	7,9 g Ballaststoffe	267 kcal
-----------	----------------------	---------------	---------------------	----------

Brennwert

Blumenkohlcremesuppe mit Schnittlauch und Makrelen-Croûtons: Den Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen. 1 EL Butter in einem großem Topf zergehen lassen und die Blumenkohlröschen darin sanft anbraten. Mit 600 ml Wasser ablöschen und 1/2 EL GEFRO Suppe unterrühren. Etwa 20 Min. bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.

40 g GEFRO Helle Soße unterrühren, aufkochen und alles mit dem Küchen stab fein pürieren. 70 g Saure Sahne unterrühren und mit 1 EL Zitronensaft abschmecken.

1 Schalotte schälen und in feine Streifen schneiden. 1 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelstreifen darin goldbraun anbraten.

Die Zwiebelstreifen herausnehmen, 4 große Baguettescheiben in die heiße Pfanne geben und von beiden Seiten anrösten.

100 g geräuchertes Makrelenfilet in Stückchen zerteilen und mit den gebratenen Zwiebeln auf den Baguettescheiben verteilen. Die heiße Suppe in Teller füllen und jeweils ein Makrelen-Croûton darauf setzen. Mit etwas GEFRO Gewürz-Pfeffer sowie dem Schnittlauch bestreuen und servieren.

TIPP: Wer es besonders würzig mag, brät noch etwas durchwachsenen Speck als Suppeneinlage. Dieser passt auch hervorragend zum kräftigem Geschmack der geräucherten Makrele.