



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Cremige Wurzelgemüsesuppe mit Huhn und Speck

- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Fleischwürze
- 100 g GEFRO Gourmet Lauch Cremesuppe
- 2 Karotten
- 1 Petersilienwurzel
- 200 g Knollensellerie
- 0,5 Stange Lauch
- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Bund Petersilie
- Salz
- 1,2 Liter Milch, 1,5 % Fett
- 80 g Speck, gewürfelt
- 2 EL Sauerrahm

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Cremige Wurzelgemüsesuppe mit Huhn und Speck

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 45 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

9,7 g Fett	19,7 g Kohlenhydrate	35 g Eiweiß	6,3 g Ballaststoffe	303 kcal Brennwert
------------	----------------------	-------------	---------------------	--------------------

**Cremige Wurzelgemüsesuppe mit Huhn und Speck:** 2 Karotten und die Petersilienwurzel schälen und in Scheiben schneiden.

200 g Knollensellerie ebenfalls von der Schale befreien, in Scheiben und dann in mundgerechte Blättchen schneiden. 1/2 Lauch putzen, der Länge nach halbieren und in Streifen schneiden. 250 g Hähnchenbrustfilet in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Blätter von der Petersilie zupfen und grob hacken.

Das Gemüse getrennt voneinander in kochendem Salzwasser bissfest garen, aus dem Wasser nehmen, mit kaltem Wasser abspülen und auf einem Sieb abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit 1,2 Liter Milch in einem Topf erwärmen, 100 g **GEFRO Gourmet Lauch Cremesuppe** einrühren und aufkochen, eine Minute köcheln lassen.

1 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustwürfel und 80 g gewürfelten Speck darin rundherum etwa 4 Minuten anbraten.

Mit etwas **GEFRO Fleischwürze** würzen, aus der Pfanne nehmen und auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Gemüse in die Suppe geben und erwärmen. Die Suppe in Teller füllen und das Fleisch darauf verteilen. Mit 2 EL Sauerrahm verziern und die Petersilie darüberstreuen.