



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

### Delikate Kürbis Cremesuppe

- 1 Liter GEFRO BIO Klare Brühe
- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 Stück Kürbis, à ca. 900 g
- 4 Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- Salz
- frisch gemahlener weißer Pfeffer
- 1 Zweig Thymian
- 4 EL Kürbiskerne
- 5 EL Orangensaft
- Cayennepfeffer

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

## Delikate Kürbis Cremesuppe

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 60 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

10,4 g Fett    17,5 g Kohlenhydrate    5,4 g Eiweiß    187 kcal Brennwert

**Delikate Kürbis Cremesuppe** 1 Stück Kürbis (ca. 900 g) entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale schneiden und klein würfeln. 3 große Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln. 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. 3 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einem großen Topf erhitzen und 1 kleingeschnittene Zwiebel und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze in etwa 5 Min. goldgelb andünsten. Kürbis- und Kartoffelwürfel dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Salz und frisch gemahlenem weißem Pfeffer würzen.

1 Zweig Thymian abbrausen, trockenschütteln und mit in den Topf geben. Mit 1 Liter **GEFRO BIO Klare Brühe** aufgießen und etwa 45 Min. zugedeckt bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.

4 EL Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett kurz unter Rühren anrösten. Den Thymianzweig aus der Suppe fischen und wegwerfen. Den Kürbis mit dem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren. Die Suppe mit 5 EL Orangensaft und Cayennepfeffer pikant abschmecken.

**Tipp:** In tiefe Teller füllen und mit den gerösteten Kürbiskernen bestreut servieren.