



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

### Geschmolzene Brotsuppe mit Röstzwiebeln

- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 1 Liter GEFRO Suppe
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 300 g Bauernbrot
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 EL Butter
- Muskatnuss, frisch gerieben
- 2 EL Petersilie, fein gehackt

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

## Geschmolzene Brotsuppe mit Röstzwiebeln

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 25 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

23,2 g Fett	37,5 g Kohlenhydrate	7,2 g Eiweiß	7,3 g Ballaststoffe	387 kcal Brennwert
-------------	----------------------	--------------	---------------------	--------------------

**Geschmolzene Brotsuppe mit Röstzwiebeln:** 2 Zwiebeln schälen, halbieren und die Hälften in feine Streifen schneiden. 300 g Bauernbrot in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden.

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Temperatur unter gelegentlichem Wenden goldbraun anrösten. Aus der Pfanne nehmen und auf etwas Küchpapier abtropfen lassen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

2 EL Butter in die Pfanne geben und schmelzen. Anschließend die Brotwürfel in der Butter rundherum goldbraun anbraten. Dann die Brotwürfel aus der Pfanne nehmen und ebenfalls auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.

1 Liter klare Brühe aus GEFRO Suppe aufkochen und mit ein wenig Muskatnuss würzen. Die Brotwürfel und die Röstzwiebeln in tiefen Tellern verteilen und die Brühe aufgießen.

Mit 2 EL fein gehackter Petersilie bestreuen und servieren.