



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

Grünkohl-Karottensuppe mit Kartoffeln

- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 800 ml GEFRO BIO Klare Brühe
- 500 g Grünkohl, geputzt
- 2 Knoblauchzehen
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 300 g Kartoffeln, festkochend
- 300 g Karotten
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 EL veganen Sauerrahm

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Grünkohl-Karottensuppe mit Kartoffeln

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

13 g Fett	20,3 g Kohlenhydrate	11,4 g Eiweiß	13,2 g Ballaststoffe	247 kcal
-----------	----------------------	---------------	----------------------	----------

Grünkohl-Karottensuppe mit Kartoffeln: 500 g Grünkohl in kochendem Salzwasser bissfest garen. Auf ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Dann den gegarten Grünkohl grob hacken.

1 Knoblauchzehe und 1 Zwiebel schälen. Die Knoblauchzehe fein hacken und die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Je 300 g Kartoffeln und Karotten schälen und in etwa 1,5 cm dicke Würfel schneiden.

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin goldbraun anbraten. Den gehackten Knoblauch, die Kartoffel- und Karottenwürfel zugeben und ebenfalls kurz anbraten.

Den gehackten Grünkohl zugeben und mit 800 ml klarer Brühe aus **GEFRO BIO Klare Brühe** ablöschen. Etwa 20 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern verteilen.

Jeweils einen Klecks veganen Sauerrahm auf die Grünkohlsuppe setzen und servieren.