



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

### Kartoffel-Brunnenkressesuppe mit Joghurt

- 50 g GEFRO Herzhafte Kartoffelsuppe
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 2 große Kartoffeln, festkochend
- 1 Stange Lauch
- 1 Bund Brunnenkresse
- 1 Bund Kerbel
- 800 ml Milch 1,5 % Fett
- 200 g Joghurt, 10 % Fett
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- Salz

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

## Kartoffel-Brunnenkressesuppe mit Joghurt

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

13,5 g Fett	25,8 g Kohlenhydrate	13,3 g Eiweiß	4,8 g Ballaststoffe	281 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

**Kartoffel-Brunnenkressesuppe mit Joghurt:** 2 große, festkochende Kartoffeln schälen und in feine Würfel schneiden. In kochendem Salzwasser bissfest garen und dann auf einem Sieb abtropfen lassen.

1 Stange Lauch putzen und in feine Streifen schneiden. Von der Brunnenkresse einige Blätter zum Garnieren zurückhalten. Den Rest mit dem Kerbel grob hacken.

800 ml Milch erwärmen, 50 g **GEFRO Herzhafte Kartoffelsuppe** einrühren und aufkochen. 200 g Joghurt einrühren. Die gehackte Kresse und den Kerbel zugeben und die Suppe mit dem Küchenstab fein mixen. Mit 1 EL frisch gepresstem Zitronensaft abschmecken.

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel und die Lauchstreifen darin anbraten, bis sie Farbe nehmen. Mit etwas Salz würzen.

Die Suppe in Tellern anrichten und die angebratenen Kartoffelwürfel und Lauchstreifen auf die Teller verteilen. Mit der übrigen Brunnenkresse garnieren und servieren.