



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-Knoblauchsuppe mit Specksticks

- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 60 g GEFRO Kartoffelsuppe
- 1 TL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knolle Knoblauch
- 100 ml trockener Weißwein
- 1 Liter Milch
- 2 EL Schmand, 20 % Fett
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Muskatnuss, frisch gerieben
- 4 Scheiben magerer Speck, geräuchert
- 0,5 Bund Petersilie

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

## Kartoffel-Knoblauchsuppe mit Specksticks

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 25 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

29 g Fett	50,3 g Kohlenhydrate	18 g Eiweiß	1,4 g Ballaststoffe	478 kcal
-----------	----------------------	-------------	---------------------	----------

Brennwert

**Kartoffel-Knoblauchsuppe mit Specksticks:** 1 kleine Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 1 Knolle Knoblauch schälen und grob hacken. 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einen Topf geben und die Zwiebelstreifen darin andünsten. Den Knoblauch zugeben und mit 100 ml trockenem Weißwein ablöschen, dann 1 Liter Milch zugeben und erwärmen. Jetzt den Ofen auf 250 °C vorheizen.

60 g **GEFRO Kartoffelsuppe** einrühren, aufkochen und etwa 15 Minuten köcheln lassen. 2 EL Schmand unterrühren und mit einem Pürierstab fein pürieren. Dann mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Ein Backblech mit 1 TL **GEFRO Brat- & Frittieröl** einölen. 4 Scheiben Speck darauflegen und für 3 Minuten im Ofen kross backen.

Die Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Die Suppe in Suppenschalen anrichten, die Speckscheiben anlegen und die Suppe mit der gehackten Petersilie bestreuen.

**Tipp:** Anstatt der Speckscheiben können auch Croutons gereicht werden.