



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-Kressesuppe mit bunten Karotten

- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 60 g GEFRO Herzhafte Kartoffelsuppe
- 1 Kästchen Kresse
- 1 kleine orangene Karotte
- 1 kleine gelbe Karotte
- 1 Urkarotte
- Salz
- 2 Scheiben Bauernbrot
- 1 Liter Wasser

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

## Kartoffel-Kressesuppe mit bunten Karotten

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 35 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

8,1 g Fett	16,2 g Kohlenhydrate	2,8 g Eiweiß	4,4 g Ballaststoffe	151 kcal Brennwert
------------	----------------------	--------------	---------------------	--------------------

**Kartoffel-Kressesuppe mit bunten Karotten:** Die Kresse vom Beet schneiden und etwas davon als Garnitur zur Seite stellen.

Die Karotten schälen und in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Karottenscheiben in kochendem Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.

2 Scheiben Bauernbrot in kleine Würfel schneiden. 2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer Pfanne erwärmen und die Brotwürfel darin knusprig goldbraun anrösten.

In einem Topf 1 Liter Wasser erwärmen, 60 g **GEFRO Kartoffelsuppe** einrühren und aufkochen. Die Kresse in die Suppe geben und mit dem Küchenstab fein untermixen. Die Karottenscheiben in die Suppe geben und erwärmen.

Die Suppe in Teller oder Schalen füllen und mit der Kresse und den gerösteten Brotwürfeln bestreuen.