



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

### Kräuter-Lauch-Cremesuppe mit Speck und roter Beete

- 60 g GEFRO Gourmet Lauch Cremesuppe
- 1 Bund gemischte Gartenkräuter (Dill, Schnittlauch, Kerbel, Petersilie)
- 100 g frischer, junger Blattspinat, geputzt
- 50 g Butter
- 100 ml Weißwein
- 1 rote Beete, geschält und gekocht
- 80 g Frühstücksspeck
- 4 EL Schmand
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 700 ml Wasser

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

## Kräuter-Lauch-Cremesuppe mit Speck und roter Beete

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

18,9 g Fett	5,4 g Kohlenhydrate	6 g Eiweiß	2,6 g Ballaststoffe	233 kcal
Brennwert				

**Kräuter-Lauch-Cremesuppe mit Speck und roter Beete:** 1 Bund gemischte Kräuter (Dill, Schnittlauch, Kerbel, Petersilie) zupfen und klein schneiden. 100 g frischen, jungen Spinat von den Stielen befreien und klein schneiden.

50 g Butter in einem großen Topf schmelzen und die Kräuter sowie den Spinat darin andünsten. Mit 100 ml Weißwein ablöschen und 700 ml warmes Wasser zugeben. 60 g **GEFRO Gourmet Lauch Cremesuppe** einrühren, aufkochen und 3 Min. köcheln lassen. Die Suppe mit dem Küchenstab fein pürieren.

1 rote Beete in feine Streifen schneiden. 80 g Frühstücksspeck ebenfalls in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne ohne Fett knusprig anbraten. Die Suppe in Teller füllen und jeweils 1 EL Schmand hineingeben. Die rote Beete und die Speckstreifen darauf verteilen. Mit dem Schnittlauch bestreuen und sofort servieren.

**TIPP:** Als Einlage für eine vegetarische Variante würfeln Sie nach Belieben Weißbrot und braten die Würfel in etwas Butter goldbraun knusprig an.