



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

### Kürbis-Maronensuppe

- 60 g GEFRO Gourmet Kürbis Cremesuppe
- 1 kleine Zwiebel
- 250 g Maronen, gegart
- 1 EL Butter
- 100 ml trockener Weißwein
- 1 Liter Milch
- 0,5 abgeriebene Biozitrone
- 2 EL Schmand, 20% Fett
- 50 g Kürbiskerne
- 2 EL Petersilie, fein geschnitten
- 2 EL Kürbiskernöl

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

## Kürbis-Maronensuppe

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 25 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

19,7 g Fett	43 g Kohlenhydrate	15,3 g Eiweiß	8 g Ballaststoffe	433 kcal
-------------	--------------------	---------------	-------------------	----------

**Kürbis-Maronensuppe** 1 kleine Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 250 g gegarte Maronen fein hacken.

In einem Topf 1 EL Butter zerlaufen lassen und die Zwiebelstreifen darin andünsten. Die gehackten Maronen zugeben und mit 100 ml trockenem Weißwein ablöschen. 1 Liter Milch zugeben und erwärmen. 60 g GEFRO Gourmet Kürbis Cremesuppe einrühren, aufkochen und etwa 3 Minuten köcheln lassen. Mit der abgeriebenen Zitronenschale würzen und 2 EL Schmand, 20% Fett, unterrühren.

50 g Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Die Suppe in Suppentellern anrichten und mit den Kürbiskernen und 2 EL gehackter Petersilie bestreuen. Mit 2 EL Kürbiskernöl beträufeln und servieren.

**Tipp:** Verfeinern Sie die Suppe mit einem Hauch Zimt und etwas Orangenschale, so bekommt sie ein besonders winterliches Aroma.