



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

### Lauch-Mostsuppe mit gebackener Petersilie

- 500 ml GEFRO Suppe
- 100 ml GEFRO Brat- & Frittieröl
- 1 Zwiebel
- 1 kleine Karotte
- 150 g Lauch
- 2 EL Butter
- 250 ml Apfelsaft
- 2 rote Äpfel
- 300 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Bund Petersilie

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

## Lauch-Mostsuppe mit gebackener Petersilie

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

43,2 g Fett	20,2 g Kohlenhydrate	4,8 g Eiweiß	4,4 g Ballaststoffe	481 kcal
-------------	----------------------	--------------	---------------------	----------

Brennwert

**Lauch-Mostsuppe mit gebackener Petersilie:** 1 Zwiebel schälen und fein würfeln, 150 g Lauch putzen, in Streifen schneiden und waschen. 1 Karotte schälen und würfeln.

2 EL Butter in einem Topf schmelzen und das Gemüse darin andünsten. Mit 250 ml Apfelsaft und 500 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** ablöschen und alles aufkochen.

2 rote Äpfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Apfelviertel klein schneiden. Die Apfelstücke in die Suppe geben und alles 20 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen.

Anschließend mit dem Pürierstab fein mixen und 300 ml Sahne dazugeben. Nochmals aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Blätter von den Petersilienstielen zupfen.

100 ml **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen und die Blätter darin frittieren. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Suppe in Schalen oder Teller anrichten, mit der Petersilie bestreuen und heiß servieren.