



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

Einkaufszettel

Lauchcremesuppe mit gerösteten Kartoffeln und Feta

- 3 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 100 g GEFRO Gourmet Lauch Cremesuppe
- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Kartoffeln, festkochend
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Liter Milch
- 150 g Feta
- 1 EL Petersilie, fein gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Lauchcremesuppe mit gerösteten Kartoffeln und Feta

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

4,1 g Fett	31,2 g Kohlenhydrate	17 g Eiweiß	3,5 g Ballaststoffe	570 kcal Brennwert
------------	----------------------	-------------	---------------------	--------------------

Lauchcremesuppe mit gerösteten Kartoffeln und Feta: 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. 250 g Kartoffeln schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. In kochendem Salzwasser bissfest garen und auf ein Sieb abgießen. Die Würfel dann auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.

3 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen und die abgetropften Kartoffelwürfel darin bei mittlerer Temperatur goldbraun anrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und wieder auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit 1 Liter Milch in einen Topf geben, 100 g **GEFRO Gourmet Lauch Cremesuppe** einrühren und aufkochen. Etwa 3 Minuten köcheln lassen und dabei gelegentlich umrühren.

150 g Feta in kleine Würfel schneiden und in eine Schale geben. 2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer Pfanne erwärmen und den gehackten Knoblauch darin andünsten. Die Petersilie zugeben und kurz durchschwenken. Das Petersilien-Knoblauchöl über die Fetawürfel geben und alles gut durchmischen.

Die Suppe in Tellern anrichten, die gerösteten Kartoffeln und die Fetawürfel darauf verteilen. Heiß servieren.