



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

### Rote Beete-Lauchcremesuppe mit Apfel

- 50 g GEFRO Gourmet Lauch Cremesuppe
- 200 g geschälte Rote Beete
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Butter
- 900 ml Wasser
- 200 ml Sahne
- 1 säuerlicher Apfel
- 0,5 EL Zitronensaft
- 2 Zweige glatte Petersilie
- 2 EL Schmand, 20 % Fett

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

## Rote Beete-Lauchcremesuppe mit Apfel

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

22,1 g Fett	12,8 g Kohlenhydrate	3,5 g Eiweiß	3,7 g Ballaststoffe	281 kcal
-------------	----------------------	--------------	---------------------	----------

Brennwert

**Rote Beete-Lauchcremesuppe mit Apfel** 200 g geschälte Rote Beete grob würfeln. 1 kleine Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.

1 EL Butter in einem Topf zerlaufen lassen und die Zwiebelstreifen darin andünsten. Die Rote Beete-Würfel zugeben und ebenfalls kurz anschwitzen.

900 ml Wasser zugeben, aufkochen und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Temperatur reduzieren, 50 g **GEFRO Gourmet Lauch Cremesuppe** einrühren, erneut aufkochen und 3 Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit dem Küchenstab pürieren. 200 ml Sahne zugeben und nochmals aufkochen.

1 Apfel schälen, vierteln, entkernen und die Apfelviertel in dünne Streifen schneiden. Die Apfelstreifen sofort mit 1/2 EL Zitronensaft marinieren.

Die Blätter von 2 Petersilienzweigen zupfen und fein hacken. Die Suppe in Suppentellern oder Schalen anrichten, mit einem Klecks Schmand sowie der gehackten Petersilie garnieren und die Apfelstreifen darauf setzen.