



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

### Spitzkohl-Kartoffelsuppe mit Würstchen

- 1 Liter GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet
- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 800 g Kartoffeln, festkochend
- 4 Karotten
- 800 g Spitzkohl
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 4 Geflügelwiener
- 1 Bund Schnittlauch

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

## Spitzkohl-Kartoffelsuppe mit Würstchen

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 55 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

17,9 g Fett	47,2 g Kohlenhydrate	15,1 g Eiweiß	14,2 g
Ballaststoffe	371 kcal Brennwert		

**Spitzkohl-Kartoffelsuppe mit Würstchen:** 800 g festkochende Kartoffeln schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. 4 Karotten schälen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. 800 g Spitzkohl in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. 2 mittelgroße Zwiebeln schälen, halbieren und fein würfeln.

1 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Die Kartoffelwürfel und die Karottenscheiben zugeben und ebenfalls kurz andünsten.

1 Liter klare Brühe aus **GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet** zugießen und aufkochen. Die Suppe bei mittlerer Temperatur leicht köchelnd etwa 15 Minuten garen. Den Spitzkohl zugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit 4 Geflügelwiener in Scheiben schneiden. Die Würstchenscheiben in die Suppe geben und 5 Minuten ziehen lassen. 1 Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Die Suppe in Tellern anrichten und den Schnittlauch darüberstreuen.