



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

Wurzelgemüsecremesuppe mit knuspriger Petersilie

- 1 Liter GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet
- 1 kleine Karotte
- 2 kleine Petersilienwurzeln
- 100 g Knollensellerie
- 0,5 Stange Lauch
- 100 g Rosenkohl
- 1 Bund Petersilie
- 2 EL Butter
- 200 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Muskatnuss, frisch gerieben
- 6 EL GEFRO Brat- & Frittieröl

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Wurzelgemüsecremesuppe mit knuspriger Petersilie

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

37,7 g Fett 9,6 g Kohlenhydrate 6,8 g Eiweiß 7,5 g Ballaststoffe 400 kcal Brennwert

Wurzelgemüsecremesuppe mit knuspriger Petersilie: 1 Karotte und 2 Petersilienwurzeln schälen und in dicke Scheiben schneiden. 100 g Knollensellerie ebenfalls von der Schale befreien und grob würfeln. 0,5 Stange Lauch putzen, der Länge nach halbieren, in Streifen schneiden und gründlich waschen.

100 g Rosenkohl putzen und vierteln. Die Rosenkohlviertel in kochendem Salzwasser bissfest garen. Auf ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abkühlen und abtropfen lassen.

Die Blätter von der Petersilie zupfen. 5 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Petersilienblätter darin knusprig frittieren. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

1 EL Butter und das 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einem Topf erhitzen. Die Karotte und Petersilienwurzel, den Sellerie und den Lauch zugeben und darin leicht anbraten. Mit 1 Liter klarer Brühe aus GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet ablöschen. Aufkochen und etwa 20 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.

Die Suppe mit dem Mixstab fein pürieren.

200 ml Sahne zugeben und nochmals 5 Minuten leicht köcheln lassen. Mit etwas Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

1 EL Butter in einer Pfanne schmelzen und die Rosenkohlviertel darin anbraten. Mit etwas Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe in Tellern anrichten und den angebratenen Rosenkohl darauf verteilen. Mit der frittierten Petersilie bestreuen und servieren.