



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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

Blumenkohlcremesuppe mit Schnittlauch und Makrelen-Croûtons

- 0,5 EL GEFRO Suppe
- 40 g GEFRO Helle Soße
- 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 600 ml Wasser
- 1 mittelgroßer Blumenkohl, à ca. 1 kg
- 100 g geräuchertes Makrelenfilet
- 1 Schalotte
- 70 g Saure Sahne, 20% Fett
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 1 EL Butter
- 1 EL Zitronensaft
- 4 große Baguettescheiben

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Blumenkohlcremesuppe mit Schnittlauch und Makrelen-Croûtons

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

13 g Fett 18,1 g Kohlenhydrate 12,5 g Eiweiß 7,9 g Ballaststoffe
267 kcal Brennwert

1 Blumenkohl vorbereiten:

Den Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen. 1 EL Butter in einem großen Topf zerlassen und die Röschen darin sanft anbraten. Mit 600 ml Wasser ablöschen und ½ EL GEFRO Suppe unterrühren. Etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

2 Suppe pürieren & verfeinern:

40 g GEFRO Helle Soße einrühren, aufkochen und alles mit dem Küchenstab fein pürieren. 70 g Saure Sahne zugeben und mit 1 EL Zitronensaft abschmecken.

3 Makrelen-Croûtons zubereiten:

1 Schalotte schälen und in feine Streifen schneiden. 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erhitzen und die Schalottenstreifen goldbraun anbraten. Herausnehmen, dann 4 große Baguettescheiben in der heißen Pfanne von beiden Seiten rösten.

4 Anrichten & Servieren:

100 g geräuchertes Makrelenfilet in Stücke zerteilen und zusammen mit den gebratenen Zwiebeln auf den Baguettescheiben verteilen. Die heiße Suppe in Teller füllen, je ein Makrelen-Croûton daraufsetzen und mit etwas GEFRO Gewürz-Pfeffer sowie frischem Schnittlauch bestreuen.

Tipp: Wer es besonders würzig mag, brät zusätzlich etwas durchwachsenen Speck und gibt ihn als Einlage in die Suppe - das harmoniert perfekt mit dem kräftigen Geschmack der geräucherten Makrele.