



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

Cremige Wurzelgemüsesuppe mit Huhn und Speck

- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Fleischwürze
- 100 g GEFRO Lauch Cremesuppe
- 1,2 Liter Milch, 1,5 % Fett
- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 200 g Knollensellerie
- 80 g Speck, gewürfelt
- 2 Karotten
- 1 Petersilienwurzel
- 0,5 Stange Lauch
- 1 Bund Petersilie
- Salz
- 2 EL Sauerrahm

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Cremige Wurzelgemüsesuppe mit Huhn und Speck

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

9,7 g Fett 19,7 g Kohlenhydrate 35 g Eiweiß 6,3 g Ballaststoffe 303 kcal Brennwert

Cremige Wurzelgemüsesuppe mit Huhn und Speck:

1 Gemüse vorbereiten:

2 Karotten und 1 Petersilienwurzel schälen und in Scheiben schneiden.

200 g Knollensellerie ebenfalls schälen, in Scheiben schneiden und in mundgerechte Blättchen teilen.

½ Lauchstange putzen, der Länge nach halbieren und in Streifen schneiden.

250 g Hähnchenbrustfilet in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Die Blätter der Petersilie zupfen und grob hacken.

2 Gemüse vorgaren:

Das vorbereitete Gemüse getrennt voneinander in kochendem Salzwasser bissfest garen.

Anschließend aus dem Wasser nehmen, mit kaltem Wasser abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen.

3 Suppe kochen:

1,2 Liter Milch in einem Topf erwärmen.

100 g GEFRO Lauch Cremesuppe einrühren, aufkochen und 1 Minute köcheln lassen.

4 Huhn und Speck anbraten:

1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen.

Die Hähnchenwürfel und 80 g gewürfelten Speck darin rundherum etwa 4 Minuten anbraten.

Mit etwas GEFRO Fleischwürze abschmecken, aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5 Anrichten & Servieren:

Das gegarte Gemüse in die Suppe geben und erwärmen.

Die Suppe in Teller füllen, das Fleisch und den Speck darauf verteilen.

Mit 2 EL Sauerrahm verzieren und die gehackte Petersilie darüberstreuen.

Tipps & Varianten

Tipp:

Wer es herzhafter mag, ersetzt den Sauerrahm durch Schmand oder streut frisch geröstete Brotwürfel darüber - das gibt der Suppe einen rustikalen Touch.