



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

**Delikate Kürbis Cremesuppe**

- 1 Liter GEFRO BIO Klare Brühe
- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 Stück Kürbis, à ca. 900 g
- 4 Kartoffeln
- 1 EL Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 Zweig Thymian
- 4 EL Kürbiskerne
- 5 EL Orangensaft
- Salz
- frisch gemahlener weißer Pfeffer
- Cayennepfeffer

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Delikate Kürbis Cremesuppe

**Rezept für 4 Personen****Zubereitung ca. 60 Minuten****Nährwerte pro Portion:**

10,4 g Fett 17,5 g Kohlenhydrate 5,4 g Eiweiß 187 kcal Brennwert

**1 Gemüse vorbereiten:**

1 Stück Kürbis (ca. 900 g) entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale schneiden und klein würfeln. 3 große Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln. 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

**2 Anbraten:**

3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einem großen Topf erhitzen. 1 kleingeschnittene Zwiebel und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze etwa 5 Min. goldgelb andünsten. Kürbis- und Kartoffelwürfel dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Salz und frisch gemahlenem weißem Pfeffer würzen.

**2 Köcheln lassen:**

1 Zweig Thymian abbrausen, trockenschütteln und in den Topf geben. Mit 1 Liter GEFRO BIO Klare Brühe aufgießen und etwa 45 Min. zugedeckt bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.

**3 Rösten & Pürieren:**

4 EL Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett kurz unter Rühren anrösten. Den Thymianzweig aus der Suppe nehmen und entsorgen. Die Suppe mit dem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren.

**4 Abschmecken & Servieren:**

Die Suppe mit 5 EL Orangensaft und etwas Cayennepfeffer pikant abschmecken. In tiefe Teller füllen und mit den gerösteten Kürbiskernen bestreut servieren.