



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

Frühlingskräutersuppe mit grünem Spargel

- 80 g GEFRO Gemüse Cremesuppe
- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 800 ml Milch, 1,5 % Fett
- 100 ml trockener Weißwein
- 400 g grünen Spargel
- 100 g frische Frühlingskräuter, gezupft
- 2 Schalotten
- 1 EL Butter
- 1 Vollkornbaguette

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Frühlingskräutersuppe mit grünem Spargel

Rezept für 4 Personen**Zubereitung ca. 30 Minuten****Nährwerte pro Portion:**

11,9 g Fett 31,3 g Kohlenhydrate 15,3 g Eiweiß 7,8 g Ballaststoffe
310 kcal Brennwert

1 Kräuter und Schalotten vorbereiten:

Den Ofen auf 200 °C vorheizen. 100 g frische Frühlingskräuter kleinschneiden. 2 Schalotten schälen und fein würfeln.

2 Suppe ansetzen:

1 EL Butter in einem großen Topf zerlassen und die Schalottenwürfel darin glasig andünsten. Die Kräuter zugeben und kurz mitdünsten.

800 ml Milch (1,5 % Fett) hinzufügen und erwärmen. 80 g GEFRO Gemüse Cremesuppe zugeben, aufkochen und 100 ml trockenen Weißwein einrühren.

Die Suppe mit dem Mixstab fein pürieren.

3 Spargel zubereiten:

400 g grünen Spargel am unteren Ende um 2 cm kürzen und den Rest in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Stücke in kochendem Salzwasser garen, auf ein Sieb abgießen und in die Suppe geben.

4 Baguette rösten:

1 Vollkornbaguette in Scheiben schneiden, mit 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra beträufeln und im Ofen goldbraun rösten.

5 Anrichten & Servieren:

Die Frühlingskräutersuppe mit den Spargelstücken in Tellern anrichten und mit den gerösteten Baguettescheiben servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Besonders hübsch wirkt das Gericht mit kleinen, aromatischen Thaispargel-Bündchen - einfach mit zwei kurz in heißes Wasser getauchten Schnittlauchhalmen zu dekorativen Päckchen binden.

Variante: Wer mag, verfeinert die Suppe mit einem Schuss Sahne oder etwas GEFRO Kräuterwürze für ein intensiveres Aroma.