



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

Gemüsecremesuppe mit Berglinsen und Speck

- 120 g GEFRO Gemüse Cremesuppe
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 60 g Berglinsen
- Salz
- 1 mittelgrosse Zwiebel
- 80 g Speck am Stück
- 1 Liter Milch, 1,5 % Fett
- 0,5 Bund Brunnen- oder Gartenkresse
- 2 EL geschlagene Sahne

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Gemüsecremesuppe mit Berglinsen und Speck

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20,5 g Fett 32,2 g Kohlenhydrate 21,2 g Eiweiß 5,2 g Ballaststoffe
391 kcal Brennwert

1 Linsen garen:

60 g Berglinsen in kochendem Salzwasser bissfest garen und anschließend auf ein Sieb abgießen.

2 Zwiebeln rösten:

1 Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebelstreifen bei geringer Hitze langsam goldbraun anrösten.

Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3 Speck braten:

80 g Speck fein würfeln, in einer Pfanne ohne Fett knusprig anbraten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4 Suppe zubereiten:

1 Liter Milch in einem Topf erwärmen und 120 g GEFRO Gemüse Cremesuppe einrühren.

Aufkochen und etwa 5 Minuten köcheln lassen.

½ Bund Brunnenkresse grob hacken und in die heiße Suppe geben.

5 Anrichten & Servieren:

Die Suppe in Tellern anrichten, die Linsen darin verteilen und jeweils einen Klecks geschlagene Sahne daraufgeben.

Mit den gerösteten Zwiebeln und dem Speck garnieren und sofort servieren.

Tipp: Wer die Suppe vegetarisch genießen möchte, lässt den Speck weg und verfeinert sie stattdessen mit gerösteten Sonnenblumenkernen.