



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 Pastinaken und überbackenem Zwiebelbrot

- 120 g GEFRO Gourmet Gemüse Cremesuppe
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 300 g Pastinaken
- 3 mittelgroße Zwiebeln
- 2 EL Butter
- 1 Liter Milch
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 4 Scheiben Bauernbrot
- 80 g Emmentaler, frisch gerieben
- 1 EL Petersilie, fein gehackt

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Gemüsecremesuppe mit Pastinaken und überbackenem Zwiebelbrot

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

35 g Fett 41,5 g Kohlenhydrate 20,1 g Eiweiß 8,5 g Ballaststoffe
572 kcal Brennwert

1 Pastinaken vorbereiten:

Den Ofen auf 200 °C vorheizen.

300 g Pastinaken schälen und in kleine Würfel schneiden.

In kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen und gut abtropfen lassen.

2 Zwiebeln rösten:

3 Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

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

Zwei Drittel der Zwiebeln hineingeben und bei mittlerer Hitze langsam goldbraun rösten.

Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Mit etwas Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen.

3 Gemüsecremesuppe kochen:

1 EL Butter in einem großen Topf schmelzen.

Die übrigen Zwiebelstreifen darin andünsten.

Mit 1 Liter Milch ablöschen.

120 g GEFRO Gemüse Cremesuppe einrühren.

Aufkochen und ca. 5 Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

4 Zwiebelbrot zubereiten:

4 Scheiben Bauernbrot mit 1 EL Butter bestreichen.

Die goldbraunen Röstzwiebeln darauf verteilen.

Mit 80 g fein geriebenem Emmentaler bestreuen.

Im vorgeheizten Ofen überbacken, bis der Käse geschmolzen und leicht gebräunt ist.

5 Suppe fertigstellen:

Die gegarten Pastinakenwürfel zur Suppe geben und kurz erwärmen.

6 Anrichten:

Die Suppe in Schalen füllen, mit 1 EL fein gehackter Petersilie bestreuen und zusammen mit dem Zwiebelbrot servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Für extra Aroma kannst du die Zwiebelbrot-Scheiben vor dem Belegen leicht rösten - so bleiben sie unter dem Käse besonders knusprig.