



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

### Gerstelsuppe Alpen-Style mit Wurzelgemüse

- 48 g Allgäuer Gerstelsuppe
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- GEFRO Kräuterwürze
- 500 ml Wasser
- 1 kleine Karotte
- 40 g Knollensellerie
- 0,5 Lauchstange
- 1 TL Öl
- frische Petersilie
- Optional: Speckwürfel oder Räuchertofu

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

## Gerstelsuppe Alpen-Style mit Wurzelgemüse

Rezept für 2 Personen

Zubereitung ca. 15 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

3,1 g Fett 17,4 g Kohlenhydrate 3,5 g Eiweiß 3 g Ballaststoffe 111 kcal Brennwert

### Gerstelsuppe "Alpen-Style" mit Wurzelgemüse

#### 1 Vorbereiten:

500 ml GEFRO Allgäuer Gerstelsuppe nach Packungsanleitung zubereiten und bei niedriger Hitze sanft köcheln lassen.

#### 2 Gemüse anschwitzen:

1 kleine Karotte fein würfeln, ca. 40 g Knollensellerie fein würfeln und ½ Lauchstange in Ringe schneiden.

Das Gemüse in einer kleinen Pfanne mit 1 TL Öl oder Butter bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten sanft anschwitzen.

#### 3 Einlage zufügen:

Das gedünstete Gemüse zur Suppe geben und 2-3 Minuten leicht mitköcheln lassen.

(Bei der Fleischvariante Speckwürfel, fein gewürfeltes Kassler oder kleine Rindfleischwürfel vorher kurz anbraten und ebenfalls zugeben.)

#### 4 Abschmecken:

Mit GEFRO Kräuterwürze und GEFRO Gewürz-Pfeffer fein abschmecken.

#### 5 Servieren:

Die Suppe in Schalen füllen und mit frisch gehackter Petersilie garnieren.

### Tipps & Varianten

Tipp: Die Suppe schmeckt besonders aromatisch, wenn das Gemüse nur kurz gegart wird und noch leichten Biss hat.

Variante: Für eine besonders herzhafte Note eignen sich angebratene Speckwürfel oder Kassler als zusätzliche Einlage, als vegetarische Einlage ist Räuchertofu ideal geeignet.

Nicht vergessen: Die Suppe eignet sich ideal als schnelle Mahlzeit und kann bei Bedarf problemlos aufgewärmt werden.