



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

### Grünkohl-Karottensuppe mit Kartoffeln

- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 800 ml GEFRO BIO Klare Brühe
- 500 g Grünkohl, geputzt
- 2 Knoblauchzehen
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 300 g Kartoffeln, festkochend
- 300 g Karotten
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 EL veganen Sauerrahm

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

## Grünkohl-Karottensuppe mit Kartoffeln

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 50 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

13 g Fett 20,3 g Kohlenhydrate 11,4 g Eiweiß 13,2 g Ballaststoffe  
247 kcal Brennwert

### 1 Grünkohl vorbereiten:

500 g Grünkohl in kochendem Salzwasser bissfest garen.

Abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

Den gegarten Grünkohl grob hacken.

### 2 Gemüse schneiden:

1 Knoblauchzehe und 1 Zwiebel schälen.

Knoblauch fein hacken, Zwiebel in feine Würfel schneiden.

Je 300 g Kartoffeln und Karotten schälen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden.

### 3 Gemüse anbraten:

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einem Topf erhitzen.

Zwiebelwürfel darin goldbraun anbraten.

Knoblauch, Kartoffeln und Karotten zugeben und kurz mitbraten.

### 4 Suppe kochen:

Den gehackten Grünkohl einrühren.

Mit 800 ml klarer Brühe aus GEFRO BIO Klare Brüheablöschen.

Alles ca. 20 Min. bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## **5 Anrichten:**

Die Suppe auf Teller verteilen.

Je einen Klecks veganen Sauerrahm daraufsetzen und servieren.

### **Tipps & Varianten**

Tipp:

Ein Spritzer Zitronensaft kurz vor dem Servieren hebt die Aromen und macht die Suppe noch frischer.