



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

### Italienische Kartoffelsuppe

- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 60 g GEFRO Kartoffelsuppe
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Oregano, fein geschnitten
- 1 Liter Milch, 1,5 % Fett
- 60 g schwarze Oliven, entsteint
- 60 g getrocknete Tomaten
- 4 Weißbrotscheiben, sehr dünn geschnitten
- 60 g Parmesan, gerieben

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

## Italienische Kartoffelsuppe

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

24,1 g Fett 27,9 g Kohlenhydrate 16,9 g Eiweiß 2,9 g Ballaststoffe  
398 kcal Brennwert

#### 1 Vorbereiten:

Den Ofen auf 200 °C vorheizen. 2 Knoblauchzehen schälen und sehr fein hacken.

#### 2 Suppe kochen:

1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einem Topf erhitzen und den gehackten Knoblauch darin andünsten. 1 EL fein geschnittenen Oregano zugeben und mit 1 Liter Milch ablöschen.

Die Milch erwärmen, 60 g GEFRO Kartoffelsuppe einrühren und aufkochen.

#### 3 Einlage vorbereiten:

60 g schwarze, entsteinte Oliven und 60 g getrocknete Tomaten grob hacken und miteinander vermischen.

#### 4 Weißbrot rösten:

4 Weißbrotscheiben mit der Hälfte des Parmesans bestreuen und im vorgeheizten Ofen knusprig überbacken.

#### 5 Anrichten & Servieren:

Den restlichen Parmesan in die Suppe rühren und in tiefe Teller oder Schalen füllen. Die Oliven-Tomatenmischung darauf verteilen.

Die Suppe mit den restlichen 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra beträufeln und mit den Weißbrotscheiben servieren.

### Tipps & Varianten

Tipp: Für extra Aroma kann das Weißbrot vor dem Überbacken leicht mit GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra beträufelt werden.

Variante: Wer es herzhaft mag, gibt noch einige gebratene Speckwürfel über die Suppe.