



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

Kartoffel-Brunnenkressesuppe mit Joghurt

- 50 g GEFRO Herzhafte Kartoffelsuppe
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 2 große Kartoffeln, festkochend
- 1 Stange Lauch
- 1 Bund Brunnenkresse
- 1 Bund Kerbel
- 800 ml Milch 1,5 % Fett
- 200 g Joghurt, 10 % Fett
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Kartoffel-Brunnenkressesuppe mit Joghurt

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

13,5 g Fett 25,8 g Kohlenhydrate 13,3 g Eiweiß 4,8 g Ballaststoffe
281 kcal Brennwert

1 Kartoffeln kochen:

2 große, festkochende Kartoffeln schälen und in feine Würfel schneiden.

In kochendem Salzwasser bissfest garen, anschließend abgießen

und auf einem Sieb abtropfen lassen.

2 Lauch & Kräuter vorbereiten:

1 Stange Lauch putzen und in feine Streifen schneiden.

Von der Brunnenkresse einige Blätter zum Garnieren zurücklegen.

Den restlichen Teil zusammen mit dem Kerbel grob hacken.

3 Suppe zubereiten:

800 ml Milch erwärmen.

50 g GEFRO Herzhafte Kartoffelsuppe einrühren und aufkochen lassen.

200 g Joghurt hinzufügen und unterrühren.

Gehackte Brunnenkresse und Kerbel zugeben und die Suppe

mit dem Küchenstab fein pürieren.

Mit 1 EL frisch gepresstem Zitronensaft abschmecken.

4 Kartoffeln & Lauch anbraten:

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

Die abgetropften Kartoffelwürfel und die Lauchstreifen darin anbraten, bis sie leicht Farbe annehmen.

Mit etwas Salz würzen.

5 Anrichten & Servieren:

Die Suppe auf Teller verteilen.

Die angebratenen Kartoffelwürfel und Lauchstreifen daraufgeben.

Mit den übrigen Brunnenkresseblättern garnieren und servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Für eine besonders cremige Konsistenz kann ein Teil der angebratenen Kartoffeln direkt in die Suppe püriert werden.

Variante: Die Suppe schmeckt auch hervorragend mit Bärlauch oder frischem Spinat anstelle von Kerbel.

Nicht vergessen: Die Suppe nicht zu stark erhitzen, nachdem der Joghurt zugegeben wurde - so bleibt sie wunderbar cremig und flockt nicht.