



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

**Kartoffel-Knoblauchsuppe mit Specksticks**

- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 60 g GEFRO Kartoffelsuppe
- 1 TL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knolle Knoblauch
- 100 ml trockener Weißwein
- 1 Liter Milch
- 2 EL Schmand, 20 % Fett
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Muskatnuss, frisch gerieben
- 4 Scheiben magerer Speck, geräuchert
- 0,5 Bund Petersilie

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

## Kartoffel-Knoblauchsuppe mit Specksticks

**Rezept für 4 Personen****Zubereitung ca. 25 Minuten****Nährwerte pro Portion:**

29 g Fett 50,3 g Kohlenhydrate 18 g Eiweiß 1,4 g Ballaststoffe 478 kcal Brennwert

**Kartoffel-Knoblauchsuppe mit Specksticks:****1 Suppe zubereiten:**

1 kleine Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 1 Knolle Knoblauch schälen und grob hacken. 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelstreifen darin andünsten. Den Knoblauch zugeben, kurz mitdünsten und mit 100 ml trockenem Weißwein ablöschen. 1 Liter Milch zugießen, erwärmen und 60 g GEFRO Kartoffelsuppe einrühren. Die Suppe aufkochen und etwa 15 Minuten köcheln lassen. 2 EL Schmand unterrühren und die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

**2 Specksticks backen:**

Den Ofen auf 250 °C vorheizen. Ein Backblech mit 1 TL GEFRO Brat- & Frittieröl einölen. 4 Scheiben Speck darauflegen und ca. 3 Minuten im Ofen kross backen.

**3 Anrichten & Servieren:**

Die Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Die heiße Suppe in Suppenschalen anrichten, die Speckscheiben anlegen und mit der gehackten Petersilie bestreuen.

**Tipps & Varianten**

Tipp: Statt Speck können auch knusprige Croutons gereicht werden - ideal für eine vegetarische Variante. Variante: Wer es kräftiger mag, würzt die Suppe mit etwas GEFRO BIO Würzmischung GEFRO BIO Würzmischung Paprika-Chili.