



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-Kressesuppe mit bunten Karotten

■ 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra

■ 60 g GEFRO Herzhafte Kartoffelsuppe

■ 1 Kästchen Kresse

■ 1 kleine orangene Karotte

■ 1 kleine gelbe Karotte

■ 1 Urkarotte

■ Salz

■ 2 Scheiben Bauernbrot

■ 1 Liter Wasser

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Kartoffel-Kressesuppe mit bunten Karotten

Rezept für 4 Personen**Zubereitung ca. 35 Minuten****Nährwerte pro Portion:**

8,1 g Fett 16,2 g Kohlenhydrate 2,8 g Eiweiß 4,4 g Ballaststoffe

151 kcal Brennwert

1 Suppe und Gemüse vorbereiten:

Die Kresse vom Beet schneiden, etwas davon als Garnitur beiseitestellen.

Die Karotten schälen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser bissfest garen, anschließend auf ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

2 Croutons rösten:

2 Scheiben Bauernbrot in kleine Würfel schneiden.

2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin goldbraun und knusprig rösten.

3 Suppe zubereiten:

In einem Topf 1 Liter Wasser erhitzen, 60 g GEFRO Kartoffelsuppe einrühren und aufkochen.

Die Kresse in die Suppe geben und mit dem Stabmixer fein untermixen.

Die gegarten Karottenscheiben in die Suppe geben und kurz erwärmen.

4 Anrichten & Servieren:

Die Suppe in Teller oder Schalen füllen und mit der restlichen frischen Kresse sowie den knusprigen Brotwürfeln bestreuen.

Tipps & Varianten

Variante: Statt Kresse können Sie auch Rucola oder Brunnenkresse verwenden - das verleiht der Suppe eine leicht pikante Note.