



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-Mangold-Cremesuppe mit gerösteten Pilzen

- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 50 g GEFRO Herzhafte Kartoffelsuppe
- 1 EL GEFRO Suppe
- 400 g Mangold
- 1 Schalotte
- 200 g gemischte Pilze (z. B. Austernpilze, Champignons, Kräuterseitlinge)
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Einige Spritzer Zitronensaft
- 1 Liter Milch, 1,5 % Fett
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Kartoffel-Mangold-Cremesuppe mit gerösteten Pilzen

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

6 g Fett 20,6 g Kohlenhydrate 14,2 g Eiweiß 4,7 g Ballaststoffe 194 kcal Brennwert

1 Mangold vorbereiten:

400 g Mangold putzen, die grünen Blätter abschneiden und die Stiele in kleine Stücke schneiden.

In einem großen Topf 300 ml Wasser zum Kochen bringen, 1 EL GEFRO Suppe einrühren und die Mangoldstiele darin weich garen.

2 Pilze anbraten:

In der Zwischenzeit 1 Schalotte schälen und fein würfeln.

200 g gemischte Pilze putzen und in dünne Scheiben oder kleine Würfel schneiden.

1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl erhitzen, die Schalotten darin glasig andünsten, dann die Pilze zugeben und kräftig anrösten.

Mit etwas Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

3 Mangoldblätter zubereiten:

Die grünen Mangoldblätter in feine Streifen schneiden, zu den Pilzen geben und kurz mitdünsten.

4 Suppe kochen:

1 Liter Milch zu der Brühe mit den Mangoldstielen geben und erwärmen.

50 g GEFRO Kartoffelsuppe einrühren, aufkochen und etwa 1 Minute köcheln lassen.

Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren und in Schalen anrichten.

5 Anrichten & Servieren:

Die gerösteten Pilze mit den Mangoldstreifen auf die Suppe geben und mit Schnittlauch garnieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Besonders aromatisch wird die Suppe, wenn du die Pilze mit einem Spritzer Weißwein ablöscht.

Variante: Statt Milch kannst du pflanzliche Milch verwenden - so wird das Gericht vegetarisch-laktosefrei.