



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-Sauerampfersuppe mit Spargel

- 55 g GEFRO Kartoffelsuppe
- 300 g weißer Spargel
- 1,2 Liter Milch, 1,5 % Fett
- 120 g Sauerampfer, geputzt
- 80 g gekochter Schinken
- 50 g Schmand, 20 % Fett
- 1 Scheibe Bauernbrot
- 1 EL Butter

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Kartoffel-Sauerampfersuppe mit Spargel

Rezept für 4 Personen**Zubereitung ca. 30 Minuten****Nährwerte pro Portion:**

8,6 g Fett 31 g Kohlenhydrate 19,8 g Eiweiß 3,5 g Ballaststoffe 280 kcal Brennwert

1 Spargel vorbereiten:

300 g Spargel schälen, die holzigen Enden entfernen und den Spargel in schräge, ca. 2 cm große Stücke schneiden.

2 Suppe kochen:

1,2 Liter Milch in einen Topf geben und 55 g GEFRO Kartoffelsuppe einrühren. Alles aufkochen lassen. 120 g geputzten Sauerampfer (bis auf 4 kleine Blätter für die Deko) grob hacken und zur Suppe geben. Mit dem Küchenstab fein pürieren. Den Spargel in die Suppe geben und bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. köcheln lassen.

3 Brot-Schinken-Topping zubereiten:

1 Scheibe Bauernbrot von der Rinde befreien und in feine Würfel schneiden. 80 g gekochten Schinken ebenfalls fein würfeln. 1 EL Butter in einer Pfanne schmelzen, Brotwürfel zugeben und goldbraun anrösten. Den Schinken hinzufügen und kurz mitbraten.

4 Anrichten & Servieren:

Die pürierte Sauerampfersuppe mit den Spargelstücken in Tellern anrichten. Mit den gerösteten Brot- und Schinkenwürfeln bestreuen. Je einen Klecks Schmand daraufsetzen. Die übrigen Sauerampferblätter in feine Streifen schneiden und die Suppe damit garnieren. **Tipps & Varianten:** Tipp: Wird die Suppe mit besonders zartem Spargel zubereitet, kann die Kochzeit um 1 Minute reduziert werden - so bleibt mehr Biss erhalten. Variante: Für eine etwas kräftigere Note kann ein kleiner Schuss Weißwein vor dem Pürieren in die Suppe gegeben und kurz aufgekocht werden.