



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

### Kartoffelsuppe mit Champignons und Käsesticks

- 50 g GEFRO Kartoffelsuppe
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 EL Knoblauchzehe
- 100 g Karotte
- 150 g Knollensellerie
- 100 g Lauch
- 1 EL Butter
- 0,5 TL Thymian, frisch gehackt
- 1 TL Majoran, frisch gehackt
- 1 Liter Milch, 1,5 % Fett
- 100 g fertiger Pizzateig, aus dem Kühlregal
- 50 g Allgäuer Bergkäse, gerieben
- 200 g braune Champignons, geputzt
- einige Tropfen Zitronensaft, frisch gepresst
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 EL Petersilie, frisch gehackt
- 2 EL Schmand

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

## Kartoffelsuppe mit Champignons und Käsesticks

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

21 g Fett 33 g Kohlenhydrate 19,3 g Eiweiß 5,5 g Ballaststoffe 397 kcal Brennwert

### 1 Backofen vorheizen:

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

### 2 Gemüse vorbereiten:

Zwiebel fein würfeln und Knoblauch fein hacken.

Karotte und Knollensellerie schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Lauch der Länge nach halbieren, in Streifen schneiden, gründlich waschen und abtropfen lassen.

### 3 Gemüse garen:

Das vorbereitete Gemüse getrennt in kochendem Salzwasser bissfest garen.

Abgießen und auf einem Sieb abtropfen lassen.

### 4 Suppe kochen:

Butter in einem großen Topf schmelzen. Thymian, Majoran, Zwiebelwürfel und Knoblauch zugeben und andünsten.

Mit 1L Milch ablöschen, 50 g GEFRO Kartoffelsuppe einrühren und aufkochen.

### 5 Käsesticks zubereiten:

Pizzateig in ca. 1,5 cm breite Streifen schneiden, auf ein Backblech legen und mit Bergkäse bestreuen.

Im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten backen.

### 6 Champignons anbraten:

Champignons vierteln. GEFRO Brat- & Frittieröl erhitzen und die Pilze kräftig anbraten.

Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und Petersilie untermengen.

## **7** Suppe fertigstellen:

Gegartes Gemüse in die Suppe geben und erwärmen.

Für eine cremigere Konsistenz optional einen Teil der Suppe pürieren und wieder untermischen.

## **8** Anrichten & Servieren:

Die Suppe in Schalen füllen, Champignons darauf verteilen und mit einem Klecks Schmand abrunden.

Mit den frisch gebackenen Käsesticks servieren.

Tipp: Die Champignons kräftig anbraten, damit sich aromatische Röstaromen entwickeln.

Variante: Die Champignons statt scharf anzubraten sanft schmoren für ein milderes Aroma.

Nicht vergessen: Käsesticks stets frisch servieren, damit sie ihre Knusprigkeit behalten.

Nicht vergessen: Die Champignons erst kurz vor dem Servieren auf die Suppe geben, damit die Röstaromen erhalten bleiben.