



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

Kohlrabi-Kerbelsuppe

- 30 g GEFRO Helle Soße
- 800 ml GEFRO Suppe
- 250 ml Milch, 1,5 % Fett
- 350 g junger Kohlrabi
- 2 Schalotten
- 30 g Butter
- 1 Bund Kerbel
- 1 EL Zitronensaft
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 EL Schmand, 20% Fett
- Einige Kerbelzweige zur Garnitur

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Kohlrabi-Kerbelsuppe

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

12,6 g Fett 14,7 g Kohlenhydrate 7,4 g Eiweiß 3,9 g Ballaststoffe
200 kcal Brennwert

1 Gemüse vorbereiten:

2 Schalotten schälen, halbieren und fein würfeln.

350 g jungen Kohlrabi schälen und grob würfeln.

2 Suppe kochen:

30 g Butter in einem Topf schmelzen und die Schalotten sowie den Kohlrabi darin andünsten.

Mit 800 ml klarer Brühe aus GEFRO Suppeablöschen und etwa 10-15 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

3 Verfeinern:

1 Bund Kerbel fein hacken und in die Suppe geben.

Mit dem Mixstab fein pürieren.

4 Cremige Soße zubereiten:

250 ml Milch in einem Topf erwärmen, 30 g GEFRO Helle Soße einrühren und aufkochen.

Die Soße in die Suppe rühren und mit 1 EL Zitronensaft sowie etwas frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

5 Anrichten & Servieren:

Die Suppe in Tellern oder Schalen anrichten und jeweils mit einem Klecks Schmand und einigen Kerbelzweigen garniert servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Wer es besonders fein mag, kann die Suppe durch ein Sieb streichen - so wird sie extra samtig.

Variante: Statt Schmand schmeckt auch ein Klecks Crème fraîche oder etwas geschlagene Sahne hervorragend als Topping.