



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

**Kohlrabi-Kräutersuppe**

- 1 Liter GEFRO Klare Gemüsebrühe Querbeet
- 1 TL GEFRO Helle Soße Edel & Gut
- 2 Kohlrabi
- 2 Karotten
- 1 Stange Lauch
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch
- 2 EL Butter
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

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

## Kohlrabi-Kräutersuppe

**Rezept für 4 Personen****Zubereitung ca. 40 Minuten****Nährwerte pro Portion:**

21 g Fett 9,4 g Kohlenhydrate 4,6 g Eiweiß 5,5 g Ballaststoffe 250 kcal Brennwert

**1 Gemüse vorbereiten:**

Die kleinen Kohlrabiblätter von den Knollen zupfen und in feine Streifen schneiden.

2 Kohlrabi, 2 Karotten und 1 Gemüsezwiebel schälen.

Kohlrabi und Karotten in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden.

Die Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

**2 Lauch & Kräuter schneiden:**

1 Stange Lauch putzen, längs halbieren und in fingerdicke Scheiben schneiden.

Gründlich waschen und gut abtropfen lassen.

Die Petersilienblätter abzupfen und fein hacken.

1 Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

**3 Gemüse andünsten:**

2 EL Butter in einem großen Topf schmelzen. Die Zwiebelstreifen darin andünsten.

Kohlrabi- und Karottenwürfel sowie den Lauch zugeben und kurz mitdünsten.

Mit 800 ml Gemüsebrühe aus GEFRO Gemüsebrühe Querbeet ablöschen.

Bei mittlerer Temperatur ca. 15 Minuten köcheln lassen.

**4 Soße einrühren:**

200 ml Gemüsebrühe aus GEFRO Gemüsebrühe Querbeet in einem kleinen Topf erwärmen.

1 TL GEFRO Helle Soße Edel & Gut einrühren und aufkochen.

Die Soße sofort unter die Suppe rühren und alles einmal aufkochen lassen.

#### **5 Kräuter zugeben & würzen:**

Die geschnittenen Kohlrabiblätter, die gehackte Petersilie und den Schnittlauch in die Suppe geben und verrühren.

Mit etwas Salz und GEFRO Gewüz-Pfeffer abschmecken.

#### **6 Anrichten & Servieren:**

Die Suppe in tiefe Teller oder Schalen füllen und heiß servieren.

#### **Tipps & Varianten**

Tipp: Für mehr Frische kannst du kurz vor dem Servieren einen kleinen Spritzer Zitronensaft zugeben - das hebt die Kräuteraromen, ohne das Rezept zu verändern.

Variante: Wenn du die Suppe cremiger magst, püriere einen Teil des Gemüses direkt im Topf und mische es wieder unter - ganz ohne zusätzliche Zutaten