



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

Kräuter-Lauch-Cremesuppe mit Speck und roter Beete

- 60 g GEFRO Lauch Cremesuppe
- 700 ml Wasser
- 100 ml Weißwein
- 100 g frischer, junger Blattspinat, geputzt
- 1 rote Beete, geschält und gekocht
- 80 g Frühstücksspeck
- 1 Bund gemischte Gartenkräuter (Dill, Schnittlauch, Kerbel, Petersilie)
- 50 g Butter
- 4 EL Schmand
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Kräuter-Lauch-Cremesuppe mit Speck und roter Beete

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18,9 g Fett 5,4 g Kohlenhydrate 6 g Eiweiß 2,6 g Ballaststoffe 233 kcal Brennwert

1 Kräuter & Spinat vorbereiten:

1 Bund gemischte Kräuter (Dill, Schnittlauch, Kerbel, Petersilie) zupfen und fein schneiden. 100 g frischen, jungen Spinat von den Stielen befreien und ebenfalls klein schneiden.

2 Suppe kochen:

50 g Butter in einem großen Topf schmelzen. Kräuter und Spinat hineingeben und kurz andünsten. Mit 100 ml Weißwein ablöschen und 700 ml warmes Wasser zugeben. 60 g GEFRO Lauch Cremesuppe einrühren, aufkochen und etwa 3 Min. köcheln lassen. Anschließend mit dem Küchenstab fein pürieren.

3 Einlage zubereiten:

1 rote Beete in feine Streifen schneiden. 80 g Frühstücksspeck ebenfalls in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne ohne Fett knusprig anbraten.

4 Anrichten & Servieren:

Die heiße Suppe in Teller füllen, jeweils 1 EL Schmand hineingeben. Rote-Beete- und Speckstreifen darauf verteilen und mit Schnittlauch bestreuen. Sofort servieren.
 Tipps & Varianten: Tipp: Für eine vegetarische Variante die Speckstreifen weglassen und stattdessen Weißbrotwürfel in etwas Butter goldbraun anbraten. Diese als knusprige Einlage zur Suppe geben. Variante 1: Etwas gekochte Kartoffelwürfel in die Suppe geben - das macht sie noch sämiger und sättigender. Variante 2: Wer es würziger mag, gibt beim Pürieren eine Prise GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia oder etwas GEFRO Gewürz-Pfeffer hinzu. Variante 3: Statt Frühstücksspeck passt auch knuspriger Serrano- oder Parmaschinken wunderbar als Topping.