



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

### Kürbis-Maronensuppe

- 60 g GEFRO Gourmet Kürbis Cremesuppe
- 1 kleine Zwiebel
- 250 g Maronen, gegart
- 1 EL Butter
- 100 ml trockener Weißwein
- 1 Liter Milch
- 0,5 abgeriebene Biozitrone
- 2 EL Schmand, 20% Fett
- 50 g Kürbiskerne
- 2 EL Petersilie, fein geschnitten
- 2 EL Kürbiskernöl

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

## Kürbis-Maronensuppe

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

19,7 g Fett 43 g Kohlenhydrate 15,3 g Eiweiß 8 g Ballaststoffe 433 kcal Brennwert

### 1 Zwiebeln und Maronen vorbereiten:

1 kleine Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 250 g gegarte Maronen fein hacken.

### 2 Anschwitzen und ablöschen:

In einem Topf 1 EL Butter zerlassen und die Zwiebelstreifen darin andünsten. Die gehackten Maronen zugeben und kurz mitbraten. Mit 100 ml trockenem Weißwein ablöschen.

### 3 Suppe kochen:

1 Liter Milch zugeben und erwärmen. 60 g GEFRO Kürbis Cremesuppe einrühren, aufkochen und etwa 3 Minuten köcheln lassen. Mit abgeriebener Zitronenschale würzen und 2 EL Schmand (20 % Fett) unterrühren.

### 4 Kürbiskerne rösten:

50 g Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.

### 5 Anrichten & Servieren:

Die Suppe in Suppentellern anrichten, mit den gerösteten Kürbiskernen und 2 EL gehackter Petersilie bestreuen. Mit 2 EL Kürbiskernöl beträufeln und servieren.

### Tipps & Varianten

Tipp:

Verfeinern Sie die Suppe mit einem Hauch Zimt und etwas Orangenschale - so bekommt sie ein wunderbar winterliches Aroma.