



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

Lauch-Mostsuppe mit gebackener Petersilie

- 500 ml GEFRO Suppe
- 100 ml GEFRO Brat- & Frittieröl
- 1 Stück Zwiebel
- 1 kleine Karotte
- 150 g Lauch
- 2 EL Butter
- 250 ml Apfelsaft
- 2 g rote Äpfel
- 300 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Bund Petersilie

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Lauch-Mostsuppe mit gebackener Petersilie

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

43,2 g Fett 20,2 g Kohlenhydrate 4,8 g Eiweiß 4,4 g Ballaststoffe
481 kcal Brennwert

1 Gemüse vorbereiten:

1 Zwiebel schälen und fein würfeln. 150 g Lauch putzen, in feine Streifen schneiden und gründlich waschen. 1 Karotte schälen und würfeln.

2 Gemüse andünsten:

2 EL Butter in einem Topf schmelzen. Zwiebeln, Lauch und Karotten hineingeben und alles kurz andünsten.

3 Mit Most & Brühe aufgießen:

Mit 250 ml Apfelsaft und 500 ml klarer Brühe aus GEFRO Suppe ablöschen und einmal aufkochen.

4 Apfel zugeben & köcheln:

2 rote Äpfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Viertel klein schneiden. Die Apfelstücke in die Suppe geben und alles 20 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen.

5 Suppe pürieren & verfeinern:

Die Suppe mit dem Pürierstab fein mixen. 300 ml Sahne zugießen, erneut kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Petersilie frittieren:

Die Blätter von den Petersilienstielen zupfen. 100 ml GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen und die Petersilienblätter darin knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

7 Anrichten:

Die heiße Suppe in Schalen oder Tellern servieren und mit der knusprigen Petersilie bestreuen.

Tipps & Varianten

Tipp: Für eine besonders feine Konsistenz die Suppe nach dem Pürieren zusätzlich durch ein Sieb streichen.

Variante: Statt roten Äpfeln sorgen säuerliche Sorten wie Boskoop für ein kräftigeres Aroma.

Nicht vergessen: Die Suppe lässt sich ideal vorbereiten - einfach vor dem Servieren erneut erhitzen und die Petersilie frisch frittieren.