



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

### Lauchcremesuppe mit gerösteten Kartoffeln und Feta

- 3 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 100 g GEFRO Lauch Cremesuppe
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 EL Knoblauchzehe
- 250 g Kartoffeln, festkochend
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Liter Milch
- 150 g Feta
- 1 EL Petersilie, fein gehackt

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

## Lauchcremesuppe mit gerösteten Kartoffeln und Feta

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

4,1 g Fett 31,2 g Kohlenhydrate 17 g Eiweiß 3,5 g Ballaststoffe 570 kcal Brennwert

### 1 Knoblauch & Kartoffeln vorbereiten:

1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

250 g Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

In kochendem Salzwasser bissfest garen, anschließend auf ein Sieb abgießen und auf Küchenpapier trocknen lassen.

### 2 Kartoffeln rösten:

3 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen.

Die abgetropften Kartoffelwürfel darin bei mittlerer Temperatur goldbraun anrösten.

Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und erneut auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### 3 Lauchcremesuppe zubereiten:

1 Liter Milch in einen Topf geben.

100 g GEFRO Lauch Cremesuppe einrühren und aufkochen.

Etwa 3 Minuten köcheln lassen und gelegentlich umrühren.

### 4 Feta aromatisieren:

150 g Feta in kleine Würfel schneiden und in eine Schale geben.

2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extrain einer Pfanne erwärmen.

Den gehackten Knoblauch darin andünsten, anschließend Petersilie zugeben und kurz durchschwenken.

Das Petersilien-Knoblauchöl über die Fetawürfel gießen und alles gut vermengen.

## **5 Anrichten & Servieren:**

Die heiÙe Lauchcremesuppe in Teller füllen.

Geröstete Kartoffeln und die marinierten Fetawürfel darüber verteilen und sofort servieren.

### **Tipps & Varianten**

Tipp: Für noch mehr Röstaroma kannst du die Kartoffelwürfel nach dem Anbraten kurz im Ofen bei hoher Hitze knusprig nachrösten - ohne zusätzliche Zutaten.

Variante: Wenn du eine samtigere Suppe bevorzugst, püriere sie vor dem Anrichten kurz mit dem Stabmixer.