



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

Maronencremesuppe mit Lauch-Croûtons

- GEFRO Kräuterwürze
- 80 g GEFRO Lauch Cremesuppe
- 1 Stange Lauch
- 150 g Maronen, geschält und gegart
- 150 g Sauerrahm
- 2 Scheiben Toastbrot
- 2 EL Butter
- 1 EL gehackte Petersilie

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Maronencremesuppe mit Lauch-Croûtons

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

10,7 g Fett 31,7 g Kohlenhydrate 5,5 g Eiweiß 7,2 g Ballaststoffe
280 kcal Brennwert

Maronencremesuppe mit Lauch-Croûtons:

1 Vorbereitung:

1 Stange Lauch der Länge nach halbieren, waschen und in feine Streifen schneiden.

2 Suppe kochen:

In einem Topf 1 EL Butter erhitzen und die Hälfte des Lauchs sowie 150 g geschälte, gegarte Maronen darin andünsten.

Mit 1 l Wasser aufgießen, aufkochen und etwa 5 Minuten köcheln lassen.

80 g GEFRO Lauch Cremesuppe einrühren, nochmals aufkochen, 150 g Sauerrahm zugeben und 3 Minuten weiterköcheln.

Die Suppe anschließend fein pürieren.

3 Croûtons zubereiten:

2 Scheiben Toastbrot in kleine Würfel schneiden.

1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Toastwürfel zusammen mit dem restlichen Lauch hineingeben.

Bei mittlerer Hitze goldbraun rösten und mit GEFRO Kräuterwürze abschmecken.

4 Anrichten & Servieren:

Die Suppe in Tellern anrichten und mit den Lauch-Croûtons und etwas gehackter Petersilie bestreuen.

Tipps & Varianten

Tipp: Bereits geschälte und vorgegarte Maronen gibt es tiefgekühlt in hervorragender Qualität - das spart Zeit und Arbeit.

Variante: Wer es besonders aromatisch mag, kann die Croûtons mit etwas Knoblauch in der Pfanne rösten.