



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

Petersilienwurzelsuppe mit Petersilienöl

- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 EL GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 kleine Zwiebel
- 250 g Petersilienwurzel
- 100 ml trockener Weißwein
- 800 ml Milch, 3,5 % Fett
- 0,5 Bund Petersilie
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Muskatnuss, frisch gerieben
- 200 ml Sahne, 30 % Fett

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Petersilienwurzelsuppe mit Petersilienöl

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

33,4 g Fett 18 g Kohlenhydrate 10 g Eiweiß 3,2 g Ballaststoffe 428 kcal Brennwert

1 Gemüse vorbereiten:

1 kleine Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

250 g Petersilienwurzel schälen und in Scheiben schneiden.

2 Suppe kochen:

1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einem Topf erhitzen.

Die Zwiebelstreifen und die Petersilienwurzelscheiben darin andünsten.

Mit 100 ml trockenem Weißwein ablöschen, 800 ml Milch zugeben und erwärmen.

1 EL GEFRO Suppe einrühren, aufkochen und etwa 15 Minuten köcheln lassen.

3 Petersilienöl zubereiten:

Die Petersilie waschen, trocken tupfen und mit 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra fein pürieren.

4 Suppe pürieren & abschmecken:

Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss abschmecken.

200 ml Sahne unterrühren und die Suppe kurz erhitzen.

5 Anrichten & servieren:

Die heiße Suppe in Suppentassen füllen und mit dem Petersilienöl beträufeln.

Tipps & Varianten

Variante: Statt Petersilienwurzel können auch Pastinaken verwendet werden - sie verleihen der Suppe eine etwas süßlichere Note.