



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

Rosenkohl-Cremesuppe mit Zimtspeck

- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 800 ml GEFRO Suppe
- 400 g Rosenkohl
- 200 ml Apfelsaft
- 250 ml Sahne
- 2 EL Schmand, 20% Fett
- 4 Scheiben Frühstücksspeck
- 2 EL Mehl
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 0,5 TL Zimt
- 1 EL Mandeln, fein gehackt und geröstet
- Muskatnuss, frisch gerieben
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Rosenkohl-Cremesuppe mit Zimtspeck

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

31,7 g Fett 16,5 g Kohlenhydrate 9,5 g Eiweiß 8 g Ballaststoffe 386 kcal Brennwert

Rosenkohl-Cremesuppe mit Zimtspeck:

1 Gemüse vorbereiten:

400 g Rosenkohl putzen und halbieren. 1 Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden.

2 Basis für die Suppe kochen:

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einem Topf erhitzen. Zwiebelstreifen darin andünsten. 2 EL Mehl darüberstreuen und kurz anrösten. Mit 800 ml klarer Brühe aus GEFRO Suppe ablöschen. Rosenkohl und 200 ml Apfelsaft zugeben. Alles aufkochen und ca. 15 Min. köcheln lassen.

3 Fein pürieren & verfeinern:

Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. 250 ml Sahne einrühren und erneut kurz aufkochen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Zimtspeck zubereiten:

4 Scheiben Speck in einer Pfanne knusprig anbraten. Mit 1/2 TL Zimt bestäuben.

5 Anrichten & Servieren:

Die Suppe in Tellern anrichten. Mit Mandeln bestreuen, je 1/2 EL Schmand daraufsetzen und eine Scheibe Zimtspeck dazugeben. **Tipps & Varianten:** Tipp: Für einen leichteren Geschmack kannst du einen Teil der Sahne durch Milch ersetzen - die Suppe bleibt cremig, wird aber etwas milder. Variante: Vegetarisch genießen? Lass den Speck weg und bestreue die Suppe stattdessen mit extra angerösteten Mandeln oder Walnüssen für mehr Crunch.