



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

Rote Beete-Lauchcremesuppe mit Apfel

- 50 g GEFRO Lauch Cremesuppe
- 200 g geschälte Rote Beete
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Butter
- 900 ml Wasser
- 200 ml Sahne
- 1 säuerlicher Apfel
- 0,5 EL Zitronensaft
- 2 Zweige glatte Petersilie
- 2 EL Schmand, 20 % Fett

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Rote Beete-Lauchcremesuppe mit Apfel

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

22,1 g Fett 12,8 g Kohlenhydrate 3,5 g Eiweiß 3,7 g Ballaststoffe
281 kcal Brennwert

1 Gemüse vorbereiten:

200 g geschälte Rote Beete grob würfeln. 1 kleine Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.

2 Anschwitzen:

1 EL Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebelstreifen darin andünsten. Die Rote Beete-Würfel zugeben und kurz mit anschwitzen.

3 Suppe kochen:

900 ml Wasser zugeben, aufkochen und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Temperatur reduzieren, 50 g GEFRO Lauch Cremesuppe einrühren, erneut aufkochen und 3 Minuten köcheln lassen.

4 Pürieren und verfeinern:

Die Suppe mit dem Küchenstab fein pürieren. 200 ml Sahne zugeben, nochmals aufkochen und kurz ziehen lassen.

5 Apfel vorbereiten:

1 Apfel schälen, vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden. Mit ½ EL Zitronensaft marinieren, damit er nicht braun wird.

6 Anrichten:

Die Blätter von 2 Petersilienzweigen zupfen und fein hacken. Die Suppe in Schalen oder Tellern anrichten, mit einem Klecks Schmand und der gehackten Petersilie garnieren. Zum Schluss die marinierten Apfelstreifen daraufsetzen.

Tipps & Varianten

Tipp: Die Suppe bekommt eine feine, würzig-scharfe Frische, wenn du vor dem Servieren etwas frisch geriebenen Meerrettich einrührst.

Variante: Statt Schmand kann auch ein Klecks griechischer Joghurt verwendet werden - das sorgt für eine leichtere Variante.