



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

### Sauerkrautsuppe mit Pfifferlingen

- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 800 ml GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Edelpilz Cremesuppe
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 1 rote Paprikaschote
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 EL Senf
- 800 g Sauerkraut, aus der Dose
- 400 g Pfifferlinge, küchenfertig geputzt
- Salz, Pfeffer, frisch gemahlen
- 4 Scheiben Bauernbrot
- 4 EL geriebener Bergkäse
- Paprikapulver
- 2 EL Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten

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

## Sauerkrautsuppe mit Pfifferlingen

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

16,2 g Fett 30,7 g Kohlenhydrate 12,7 g Eiweiß 16 g Ballaststoffe  
321 kcal Brennwert

### 1 Gemüse vorbereiten:

Den Ofen auf 200 °C vorheizen.

1 rote Paprikaschote vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden.

1 mittelgroße Zwiebel schälen und fein würfeln.

### 2 Suppe ansetzen:

1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einem großen Topf erhitzen.

Paprikastreifen hineingeben und kurz anbraten, dann die Zwiebelwürfel zugeben und glasig dünsten.

Mit 800 ml klarer Brühe aus GEFRO Suppe ablöschen und aufkochen.

2 EL GEFRO Edelpilz Cremesuppe einrühren, kurz aufkochen und 1 EL Senf unterrühren.

### 3 Sauerkraut zugeben:

800 g Sauerkraut aus der Dose in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.

Das Kraut auf ein Brett geben, grob hacken und unter die heiße Suppe rühren.

Die Suppe einige Minuten leicht köcheln lassen, damit sich die Aromen verbinden.

### 4 Pfifferlinge anbraten:

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

400 g küchenfertig geputzte Pfifferlinge darin rundum kräftig anbraten.

Mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer abschmecken.

#### **5 Brot zubereiten:**

4 Scheiben Bauernbrot mit je 1 EL geriebenem Bergkäse bestreuen und im vorgeheizten Ofen goldbraun überbacken.

Mit etwas Paprikapulver bestreuen.

#### **6 Anrichten & servieren:**

Die heiße Suppe in Tellern anrichten, die gebratenen Pfifferlinge darauf verteilen und mit 2 EL fein geschnittenem Schnittlauch bestreuen.

Mit dem überbackenen Bauernbrot servieren.

#### **Tipps & Varianten**

Tipp: Für eine besonders cremige Konsistenz kann ein Schuss Sahne oder Crème fraîche in die Suppe eingerührt werden.

Variante: Statt Pfifferlingen lassen sich auch Champignons oder gemischte Waldpilze verwenden.

Nicht vergessen: Das Sauerkraut vorher gut abspülen - so wird die Suppe milder und erhält ein harmonisch ausgewogenes Aroma.