



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

### Spinatcremesuppe mit gerösteten Kartoffeln

- 1,2 Liter GEFRO Suppe
- 4 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 600 g Blattspinat, küchenfertig
- 2 Stück Schalotten
- 300 g Kartoffeln, festkochend
- 2 EL Butter
- 100 ml Sahne
- 100 ml Schmand
- 0,5 EL Zitronensaft
- 1 TL abgeriebene Schale von einer Bio-Zitrone
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer

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

## Spinatcremesuppe mit gerösteten Kartoffeln

**Rezept für 4 Personen**  
**Zubereitung ca. 45 Minuten**

### Nährwerte pro Portion:

43 g Fett 18,1 g Kohlenhydrate 11,1 g Eiweiß 8,6 g Ballaststoffe  
497 kcal Brennwert

### 1 Spinat & Gemüse vorbereiten:

600 g Spinatblätter von den festen Stielen befreien.

Einige kleine Blättchen für die Garnitur beiseitelegen, den restlichen Spinat grob hacken.

2 Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden.

300 g festkochende Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Die Hälfte der Kartoffelwürfel in kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen und beiseitestellen.

### 2 Suppe ansetzen:

2 EL Butter in einem großen Topf erhitzen.

Schalotten und die übrigen rohen Kartoffelwürfel darin andünsten.

Den gehackten Spinat zugeben und zusammenfallen lassen.

### 3 Kochen & pürieren:

Mit 1,2 Liter klarer Brühe aus GEFRO Suppe aufgießen und aufkochen.

Weiterköcheln, bis die Kartoffelwürfel weich sind.

Mit dem Stabmixer fein pürieren.

#### **4 Verfeinern:**

100 ml Sahne und 100 ml Schmand einrühren.

Ca. 5 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.

Mit 1/2 EL Zitronensaft, 1 TL Zitronenschale, Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer abschmecken.

#### **5 Kartoffelwürfel rösten:**

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

Die vorgegarten Kartoffelwürfel darin knusprig braten.

Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

#### **6 Anrichten & Servieren:**

Die Suppe in tiefe Teller füllen.

Mit den knusprigen Kartoffelwürfeln bestreuen.

Mit den restlichen Spinatblättchen garnieren und servieren.

#### **Tipps & Varianten**

Tipp: Für extra cremige Konsistenz kannst du einen Teil des Schmands durch Frischkäse ersetzen.

Variante: Die gerösteten Kartoffelwürfel lassen sich auch durch Croûtons oder geröstete Kichererbsen ersetzen - perfekt für mehr Crunch.