



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

Spitzkohl-Kartoffelsuppe mit Würstchen

- 1 Liter GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet
- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 800 g Kartoffeln, festkochend
- 800 g Spitzkohl
- 4 Geflügelwiener
- 4 Karotten
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1 Bund Schnittlauch

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Spitzkohl-Kartoffelsuppe mit Würstchen

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 55 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17,9 g Fett 47,2 g Kohlenhydrate 15,1 g Eiweiß 14,2 g Ballaststoffe
371 kcal Brennwert

Spitzkohl-Kartoffelsuppe mit Würstchen

1 Gemüse vorbereiten:

800 g festkochende Kartoffeln schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

4 Karotten schälen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

800 g Spitzkohl in etwa 1 cm breite Streifen schneiden.

2 mittelgroße Zwiebeln schälen, halbieren und fein würfeln.

1 Zwiebeln anschwitzen & Gemüse anrösten:

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

Die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten.

Kartoffelwürfel und Karottenscheiben zugeben und kurz mitdünsten.

2 Suppe kochen:

1 Liter klare Brühe aus GEFRO Klare Gemüsebrühe Querbeet zugießen und aufkochen.

Die Suppe bei mittlerer Temperatur ca. 15 Min. leicht köcheln lassen.

Den Spitzkohl zugeben und weitere 5 Min. garen.

3 Würstchen zugeben:

4 Geflügelwiener in Scheiben schneiden und in die heiße Suppe geben.

Etwa 5 Min. ziehen lassen - nicht mehr kochen, damit die Würstchen saftig bleiben.

4 Anrichten & Servieren:

1 Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Die Suppe in Tellern anrichten und mit dem Schnittlauch bestreuen.

Tipps & Varianten

Tipp: Ein Stück Lauch mitkochen - das gibt der Suppe zusätzliche Süße und Tiefe.

Variante: Statt Geflügelwiener passen auch Mini-Frikadellen, Räucherwürstchen, Chorizo oder grobe Bratwurstscheiben hervorragend dazu.

Nicht vergessen: Die Suppe lässt sich hervorragend vorkochen - sie wird über Nacht sogar noch intensiver im Geschmack.