



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

### Steckrübensuppe mit geräucherter Forelle

- 1 Liter GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet
- 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 400 g Steckrüben
- 150 ml Crème fraîche
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 EL Butter
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 0,5 Bund Dill
- 2 kleine, geräucherte Forellenfilets

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

## Steckrübensuppe mit geräucherter Forelle

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

27,4 g Fett 11,3 g Kohlenhydrate 12,8 g Eiweiß 7,2 g Ballaststoffe  
340 kcal Brennwert

### 1 Gemüse vorbereiten:

1 Zwiebel schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.

400 g Steckrüben und 1 Karotte schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

### 2 Gemüse andünsten:

1 EL Butter in einem großen Topf schmelzen.

1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra zugeben und die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten.

Steckrüben- und Karottenwürfel hinzufügen und kurz mitdünsten.

### 3 Suppe kochen:

Mit 1 Liter klarer Brühe aus GEFRO Klare Gemüsebrühe Querbeet ablöschen.

Aufkochen und die Suppe etwa 20 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.

### 4 Pürieren & verfeinern:

Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren.

150 ml Crème fraîche einrühren und mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer abschmecken.

### 5 Dill & Forelle vorbereiten:

Dill von den Stielen zupfen und fein schneiden.

Den Dill unter die Suppe heben.

2 kleine geräucherte Forellenfilets in kleine Stücke zupfen.

## **6 Anrichten & Servieren:**

Die heiÙe Suppe in Teller oder Schalen füllen.

Die Forellenstückchen darauf verteilen.

### **Tipps & Varianten**

Tipp: Wenn du ein besonders feines Mundgefühl möchtest, passiere die Suppe vor dem Hinzufügen der Crème fraîche einmal durch ein Sieb - ganz ohne zusätzliche Zutaten.

Variante: Für ein intensiveres Raucharoma kannst du einen Teil der Forellenstücke kurz unter die heiÙe Suppe rühren und einige Minuten ziehen lassen, den Rest wie gewohnt als Topping verwenden.