



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

Suppe von dicken Bohnen und Petersilie mit Schmand

- 800 ml GEFRO Klare Gemüsebrühe
Querbeet
- 500 g dicke Bohnen, geschält
- 150 ml Sahne
- 100 g Schmand, 20 % Fett
- 1 großer Bund glatte Petersilie
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 EL Butter

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Suppe von dicken Bohnen und Petersilie mit Schmand

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

24 g Fett 9,4 g Kohlenhydrate 6,6 g Eiweiß 6,1 g Ballaststoffe 277 kcal Brennwert

1 Vorbereitung: Petersilie & Zwiebel

Die Petersilienblätter von den Zweigen zupfen und grob hacken. 1 Zwiebel schälen und fein würfeln.

2 Basis für die Suppe anrösten

1 EL Butter in einem großen Topf schmelzen. Die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Temperatur glasig andünsten. Die gehackte Petersilie zugeben und kurz mit andünsten.

3 Bohnen kochen & pürieren

500 g geschälte dicke Bohnen in den Topf geben. Mit 800 ml klarer Brühe aus GEFRO Gemüsebrühe Querbeet aufgießen und aufkochen. Die Suppe 5 Minuten köcheln lassen. Mit dem Stabmixer fein pürieren. 150 ml Sahne einrühren und erneut aufkochen.

4 Anrichten & Servieren

Die cremige Suppe in Schalen oder Teller füllen. Mit einem großen Klecks Schmand servieren. Tipps & Varianten: Tipp: Wenn du einige der Petersilienblätter vor dem Pürieren zurückhältst und erst beim Servieren frisch darüberstreust, bekommt die Suppe eine angenehm frische Kräuternote und wirkt optisch noch ansprechender. Variante: Für eine würzigere Note kannst du etwas frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer oder einen Spritzer Zitronensaft über den fertigen Teller geben. Nicht vergessen: Die Suppe eignet sich hervorragend zum Vorbereiten - sie lässt sich gut aufwärmen und schmeckt am nächsten Tag sogar noch intensiver.