



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

Tomatensuppe mit gebratenem Spargel und Ziegenkäse

- 60 g GEFRO Tomatensuppe
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 1 Liter Milch, 1,5 % Fett
- 300 g grüner Spargel
- 100 g Ziegenkäse, Rolle
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Bund Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Tomatensuppe mit gebratenem Spargel und Ziegenkäse

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

10,3 g Fett 18,6 g Kohlenhydrate 17,1 g Eiweiß 3 g Ballaststoffe
256 kcal Brennwert

Tomatensuppe mit gebratenem Spargel und Ziegenkäse

1 Spargel vorbereiten: Von 300 g grünem Spargel die holzigen Enden entfernen. Die Stangen schräg in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

1 Suppe zubereiten:

1 mittelgroße Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. 1 Liter Milch in einen Topf geben, erwärmen und 60 g GEFRO Tomatensuppe einrühren. Aufkochen und anschließend bei geringer Hitze unter gelegentlichem Rühren ziehen lassen.

2 Spargel & Zwiebeln anbraten:

In einer Pfanne 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl erhitzen. Die Zwiebelstreifen darin bei mittlerer Temperatur goldbraun anbraten. Den Spargel dazugeben und ca. 5 Minuten mitbraten. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

3 Anrichten & Verfeinern:

Die heiße Tomatensuppe in Tellern anrichten. Die gebratenen Zwiebeln und den Spargel daraufgeben. Ziegenkäse darüberbröseln. 1 Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und die Suppe damit bestreuen. **Tipp & Varianten:** Tipp: Für extra Röstaromen den Spargel kurz vor dem Servieren in der heißen Pfanne leicht karamellisieren lassen - ein kleiner Schuss Honig passt besonders gut dazu. Variante: Wer es kräftiger mag, ersetzt den Ziegenkäse durch würzigen Feta oder gartenfrischen Kräuterfrischkäse.