



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

Vegane Pilzcremesuppe mit Kräuterklößchen

- 60 g ungehärtetes Pflanzenfett
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 80 g GEFRO Edelpilz Cremesuppe
- GEFRO Kräuterwürze
- 100 g braune Champignons
- 100 g Kräuterseitlinge
- 120 g Mehl
- 40 g Semmelbrösel
- 1 TL Backpulver
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 1 TL Dill, fein geschnitten
- 1 Liter Wasser
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Eine Handvoll gezupfte Kräuter zum Garnieren

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Vegane Pilzcremesuppe mit Kräuterklößchen

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

19,4 g Fett 39,7 g Kohlenhydrate 7,5 g Eiweiß 3,1 g Ballaststoffe
362 kcal Brennwert

1 Pilze vorbereiten:

100 g braune Champignons und 100 g Kräuterseitlinge in dünne Scheiben schneiden.

2 Kräuterklößchen formen:

120 g Mehl und 40 g Semmelbrösel mit 1 TL Backpulver vermengen.

60 g ungehärtetes Pflanzenfett, 1 EL fein gehackte Petersilie, 1 EL fein geschnittenen Schnittlauch und 1 TL fein geschnittenen Dill zugeben.

Mit GEFRO Kräuterwürze abschmecken und 4-5 EL kaltes Wasser unterarbeiten, bis ein glatter Teig entsteht.

Aus der Masse etwa 12 Klößchen formen und in kochendem Salzwasser ziehen lassen. Die Hitze reduzieren und die Klößchen ca. 10 Minuten garen.

3 Suppe zubereiten:

1 Liter Wasser in einem Topf erwärmen und 80 g GEFRO Edelpilz Cremesuppe einrühren.

Aufkochen, dann die Hitze reduzieren und die Suppe bei geringer Temperatur etwa 5 Minuten ziehen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

4 Pilze anbraten:

2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erwärmen und die Pilze kräftig anbraten.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Anrichten & Servieren:

Die Klößchen aus dem Wasser nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Suppe in Teller füllen, die Klößchen dazugeben und mit den gebratenen Pilzen sowie frischen Kräutern garnieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Für eine besonders cremige Konsistenz kann die Suppe am Ende mit etwas pflanzlicher Sahne verfeinert werden.

Variante: Statt Kräuterklößchen passen auch kleine Röstbrotwürfel als knusprige Einlage.