



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

#### GEFRO KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0 800 / 95 95 100\*

Telefax 0 800 / 95 95 111\*

\*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Delikate Kürbis Cremesuppe

- GEFRO BIO Klare Brühe
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 Stück Kürbis, à ca. 900 g
- 4 Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- Salz
- frisch gemahlener weißer Pfeffer
- 1 Zweig Thymian
- 4 EL Kürbiskerne
- 5 EL Orangensaft
- Cayennepfeffer

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Delikate Kürbis Cremesuppe

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

10,4 g Fett      17,5 g Kohlenhydrate      5,4 g Eiweiß      187 kcal Brennwert

**Delikate Kürbis Cremesuppe** 1 Stück Kürbis (ca. 900 g) entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale schneiden und klein würfeln. 3 große Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln. 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einem großen Topf erhitzen und 1 kleingeschnittene Zwiebel und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze in etwa 5 Min. goldgelb andünsten. Kürbis- und Kartoffelwürfel dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Salz und frisch gemahlenem weißem Pfeffer würzen.

1 Zweig Thymian abbrausen, trockenschütteln und mit in den Topf geben. Mit 1 Liter GEFRO BIO Klare Brühe aufgießen und etwa 45 Min. zugedeckt bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.

4 EL Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett kurz unter Rühren anrösten. Den Thymianzweig aus der Suppe fischen und wegwerfen. Den Kürbis mit dem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren. Die Suppe mit 5 EL Orangensaft und Cayennepfeffer pikant abschmecken.

**Tipp:** In tiefe Teller füllen und mit den gerösteten Kürbiskernen bestreut servieren.