



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie 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

### Gemüsecremesuppe mit Berglinsen und Speck

- GEFRO Gourmet Gemüse Cremesuppe
- GEFRO Brat- & Frittieröl
- 60 g Berglinsen
- Salz
- 1 mittelgrosse Zwiebel
- 80 g Speck am Stück
- 1 Liter Milch, 1,5 % Fett
- 0,5 Bund Brunnen- oder Gartenkresse
- 2 EL geschlagene Sahne

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

## Gemüsecremesuppe mit Berglinsen und Speck

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

20,5 g Fett	32,2 g Kohlenhydrate	21,2 g Eiweiß	5,2 g Ballaststoffe	391 kcal
Brennwert				

**Gemüsecremesuppe mit Berglinsen und Speck:** 60 g Berglinsen in kochendem Salzwasser bissfest garen und auf ein Sieb abgießen.

In der Zwischenzeit 1 Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebelstreifen darin bei geringer Hitze langsam goldbraun anrösten. Aus der Pfanne nehmen und auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.

80 g Speck fein würfeln, in einer Pfanne ohne Fett knusprig anbraten und dann ebenfalls auf Küchenpapier abtropfen lassen.

1 Liter Milch in einen Topf geben und erwärmen. 120 g **GEFRO Gourmet Gemüse Cremesuppe** einrühren, aufkochen und etwa 5 Minuten köcheln lassen.

1/2 Bund Brunnenkresse grob hacken und in die Suppe geben.

Die Suppe in Tellern anrichten, die Linsen darin verteilen und jeweils einen Klecks geschlagene Sahne draufgeben.

Mit den gerösteten Zwiebeln und dem Speck garnieren und servieren.