



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

Einkaufszettel

Italienische Kartoffelsuppe

- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Kartoffelsuppe
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Oregano, fein geschnitten
- 1 Liter Milch, 1,5 % Fett
- 60 g schwarze Oliven, entsteint
- 60 g getrocknete Tomaten
- 4 Weißbrotscheiben, sehr dünn geschnitten
- 60 g Parmesan, gerieben

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Italienische Kartoffelsuppe

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

24,1 g Fett	27,9 g Kohlenhydrate	16,9 g Eiweiß	2,9 g Ballaststoffe	398 kcal
Brennwert				

Italienische Kartoffelsuppe: Den Ofen auf 200 °C vorheizen. 2 Knoblauchzehen schälen und sehr fein hacken.

1 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einem Topf erwärmen und den gehackten Knoblauch darin andünsten. 1 EL fein geschnittenen Oregano zugeben und mit 1 Liter Milch ablöschen.

Die Milch erwärmen und 60 g **GEFRO Herzhafte Kartoffelsuppe** einrühren. Die Suppe aufkochen.

60 g schwarze, entsteinte Oliven und 60 g getrocknete Tomaten grob hacken und miteinander vermischen.

4 Weißbrotscheiben mit der Hälfte des Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Ofen knusprig überbacken.

Den übrigen Parmesan in die Suppe rühren und diese in tiefe Teller oder Schalen füllen. Die Oliven-Tomatenmischung darauf verteilen.

Die Suppe mit den restlichen 2 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** beträufeln und mit den Weißbrotscheiben servieren.