



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

GEFRO KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Kartoffel-Brunnenkressesuppe mit Joghurt

- GEFRO Herzhafte Kartoffelsuppe
- GEFRO Brat- & Frittieröl
- 2 große Kartoffeln, festkochend
- 1 Stange Lauch
- 1 Bund Brunnenkresse
- 1 Bund Kerbel
- 800 ml Milch 1,5 % Fett
- 200 g Joghurt, 10 % Fett
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- Salz

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Kartoffel-Brunnenkressesuppe mit Joghurt

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

13,5 g Fett 25,8 g Kohlenhydrate 13,3 g Eiweiß 4,8 g Ballaststoffe
281 kcal Brennwert

Kartoffel-Brunnenkressesuppe mit Joghurt: 2 große, festkochende Kartoffeln schälen und in feine Würfel schneiden. In kochendem Salzwasser bissfest garen und dann auf einem Sieb abtropfen lassen.

1 Stange Lauch putzen und in feine Streifen schneiden. Von der Brunnenkresse einige Blätter zum Garnieren zurückhalten. Den Rest mit dem Kerbel grob hacken.

800 ml Milch erwärmen, 50 g **GEFRO Herzhafte Kartoffelsuppe** einrühren und aufkochen. 200 g Joghurt einrühren. Die gehackte Kresse und den Kerbel zugeben und die Suppe mit dem Küchenstab fein mixen. Mit 1 EL frisch gepresstem Zitronensaft abschmecken.

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel und die Lauchstreifen darin anbraten, bis sie Farbe nehmen. Mit etwas Salz würzen.

Die Suppe in Tellern anrichten und die angebratenen Kartoffelwürfel und Lauchstreifen auf die Teller verteilen. Mit der übrigen Brunnenkresse garnieren und servieren.