



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

Einkaufszettel

Kartoffel-Mangold-Cremesuppe mit gerösteten Pilzen

- GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Herzhafte Kartoffelsuppe
- GEFRO Suppe
- 400 g Mangold
- 1 Schalotte
- 200 g gemischte Pilze (z. B. Austernpilze, Champignons, Kräuterseitlinge)
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Einige Spritzer Zitronensaft
- 1 Liter Milch, 1,5 % Fett
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Kartoffel-Mangold-Cremesuppe mit gerösteten Pilzen

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

6 g Fett	20,6 g Kohlenhydrate	14,2 g Eiweiß	4,7 g Ballaststoffe
194 kcal Brennwert			

Kartoffel-Mangold-Cremesuppe mit gerösteten Pilzen: 400 g Mangold putzen, die grünen Blätter abschneiden und die Stiele in kleine Stücke schneiden.

In einem großen Topf 300 ml Wasser zum Kochen bringen, 1 EL GEFRO Suppe einrühren und die Mangoldstiele darin weichgaren.

In der Zwischenzeit 1 Schalotte schälen und klein würfeln. 200 g gemischte Pilze putzen und in dünne Scheiben oder kleine Würfel schneiden. 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl erhitzen und die Schalottenwürfel darin glasig andünsten. Die Pilze in die Pfanne geben und kräftig anrösten. Mit etwas Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Die Mangoldblätter in sehr feine Streifen schneiden, unter die Pilze mischen und andünsten.

1 Liter Milch zu der Brühe mit den Mangoldstielen geben und erwärmen. 50 g GEFRO Herzhafte Kartoffelsuppe einrühren, aufkochen und etwa 1 Minute köcheln lassen.

Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren und in Suppenschalen anrichten.

Die Pilze mit den Mangoldstreifen in die Suppe geben und mit Schnittlauch garnieren.