



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

### Kartoffel-Mangold-Cremesuppe mit gerösteten Pilzen

- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 50 g GEFRO Herzhafte Kartoffelsuppe
- 1 EL 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](http://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.