



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-Sauerampfersuppe mit Spargel

- GEFRO Herzhafte Kartoffelsuppe
- 300 g weißer Spargel
- 1,2 Liter Milch, 1,5 % Fett
- 120 g Sauerampfer, geputzt
- 1 Scheibe Bauernbrot
- 80 g gekochter Schinken
- 1 EL Butter
- 50 g Schmand, 20 % Fett

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Kartoffel-Sauerampfersuppe mit Spargel

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

8,6 g Fett 31 g Kohlenhydrate 19,8 g Eiweiß 3,5 g Ballaststoffe
280 kcal Brennwert

Kartoffel-Sauerampfersuppe mit Spargel: 300 g Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. In schräge, etwa 2 cm lange Scheiben schneiden.

1,2 Liter Milch in einen Topf geben, 55 g GEFRO Herzhafte Kartoffelsuppe einrühren und aufkochen. 120 g geputzten Sauerampfer bis auf 4 kleine Blätter grob hacken, in die Suppe geben und mit dem Küchenstab fein pürieren. Den Spargel in die Suppe geben und bei mittlerer Hitze 4 Minuten köcheln lassen.

1 Scheibe Bauernbrot von der Rinde befreien und in feine Würfel schneiden. 80 g gekochten Schinken ebenfalls fein würfeln. 1 EL Butter in einer Pfanne schmelzen, die Brotwürfel zugeben und anrösten. Den Schinken zugeben und ebenfalls kurz anbraten.

Die Sauerampfersuppe mit den Spargelstücken in Tellern anrichten. Mit den gerösteten Brot- und Schinkenwürfeln bestreuen und jeweils einen Klecks Schmand draufgeben. Die übrigen Sauerampferblätter in feine Streifen schneiden und die Suppe damit garnieren.