



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

Kartoffelsuppe mit Champignons und Käsesticks

- GEFRO Herzhafte Kartoffelsuppe
- GEFRO Brat- & Frittieröl
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Karotte
- 150 g Knollensellerie
- 100 g Lauch
- 1 EL Butter
- 1/2 TL Thymian, frisch gehackt
- 1 TL Majoran, frisch gehackt
- 1 Liter Milch, 1,5 % Fett
- 100 g fertiger Pizzateig, aus dem Kühlregal
- 50 g Allgäuer Bergkäse, gerieben
- 200 g braune Champignons, geputzt
- einige Tropfen Zitronensaft, frisch gepresst
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 EL Petersilie, frisch gehackt
- 2 EL Schmand

Kartoffelsuppe mit Champignons und Käsesticks

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

21 g Fett 33 g Kohlenhydrate 19,3 g Eiweiß 5,5 g Ballaststoffe
397 kcal Brennwert

Kartoffelsuppe mit Champignons und Käsesticks: Den Ofen auf 200 °C vorheizen. 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und den Knoblauch fein hacken.

100 g Karotte und 150 g Knollensellerie schälen. Beides in etwa 1 cm große Würfel schneiden. 100 g Lauch der Länge nach halbieren, in Streifen schneiden, waschen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Das Gemüse getrennt voneinander in kochendem Salzwasser bissfest garen und auf einem Sieb abtropfen lassen.

1 EL Butter in einem großen Topf schmelzen. 1/2 TL frisch gehackten Thymian, 1 TL frisch gehackten Majoran, die Zwiebelwürfel und den gehackten Knoblauch zugeben und andünsten. Mit 1 Liter Milch ablöschen, 50 g GEFRO Herzhafte Kartoffelsuppe einrühren und aufkochen. 100 g fertigen Pizzateig in etwa 1,5 cm dicke Streifen schneiden und auf dem Backblech verteilen. Mit 50 g geriebenem Bergkäse bestreuen und für etwa 10 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.

200 g braune Champignons vierteln. 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen und die Champignons darin kräftig anbraten. Mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. 1 EL gehackte Petersilie untermengen. Das Gemüse in die Suppe geben und erwärmen.

Die Suppe in Schalen anrichten und die Champignons darauf verteilen. Jeweils einen Klecks Schmand auf die Suppen geben.

Mit den Käsesticks servieren.