



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

### Kohlrabi-Kerbelsuppe

- GEFRO Helle Soße
- GEFRO Suppe
- 2 Schalotten
- 350 g junger Kohlrabi
- 30 g Butter
- 1 Bund Kerbel
- 250 ml Milch, 1,5 % Fett
- 1 EL Zitronensaft
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 EL Schmand, 20% Fett
- Einige Kerbelzweige zur Garnitur

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Kohlrabi-Kerbelsuppe

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 35 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

12,6 g Fett	14,7 g Kohlenhydrate	7,4 g Eiweiß	3,9 g Ballaststoffe	200 kcal Brennwert
-------------	----------------------	--------------	---------------------	--------------------

**Kohlrabi-Kerbelsuppe:** 2 Schalotten schälen, halbieren und fein würfeln. 350 g jungen Kohlrabi schälen und grob würfeln.

30 g Butter in einem Topf schmelzen und die Schalotten und den Kohlrabi darin andünsten. Mit 800 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** ablöschen und etwa 10 - 15 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

In der Zwischenzeit 1 Bund Kerbel fein hacken. Den Kerbel in die Suppe geben und diese mit dem Mixstab fein pürieren.

250 ml Milch in einem Topf erwärmen, 30 g **GEFRO Helle Soße** einrühren und aufkochen. Die Soße in die Suppe rühren und mit 1 EL Zitronensaft und etwas frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Die Suppe in Tellern oder Schalen anrichten und jeweils mit einem Klecks Schmand und einigen Kerbelzweigen garniert servieren.