



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

Einkaufszettel

Kohlrabi-Kräutersuppe

- 1 Liter GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet
- 1 TL GEFRO Balance Helle Soße Edel & Gut
- 2 Kohlrabi
- 2 Karotten
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Stange Lauch
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch
- 2 EL Butter
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Kohlrabi-Kräutersuppe

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

21 g Fett	9,4 g Kohlenhydrate	4,6 g Eiweiß	5,5 g Ballaststoffe	250 kcal
Brennwert				

Kohlrabi-Kräutersuppe: Die kleinen Kohlrabiblätter von den Knollen zupfen und in feine Streifen schneiden. 2 Kohlrabi, 2 Karotten und 1 Gemüsezwiebel schälen. Die Kohlrabi und die Karotten in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel halbieren und die Hälften in feine Streifen schneiden.

1 Stange Lauch putzen, der Länge nach halbieren und in etwa fingerdicke Scheiben schneiden. Die Lauchscheiben gründlich waschen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Die Petersilienblätter von den Zweigen zupfen und fein hacken. 1 Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

2 EL Butter in einem großen Topf schmelzen und die Zwiebelstreifen darin andünsten. Das Gemüse zugeben und ebenfalls kurz andünsten. Mit 800 ml Gemüsebrühe aus **GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet** ablöschen und bei mittlerer Temperatur etwa 15 Minuten köcheln lassen.

200 ml Gemüsebrühe aus **GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet** in einem kleinen Topf erwärmen, 1 TL **GEFRO Balance Helle Soße Edel & Gut** einrühren und aufkochen. Die Soße dann sofort unter die Suppe rühren und diese nochmals aufkochen. Die geschnittenen Kohlrabiblätter und die Kräuter in die Suppe geben und verrühren.

Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, anschließend die Suppe in tiefe Teller oder Schalen füllen und servieren.