



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

Kohlrabisuppe mit Pesto Verde

- GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Pesto Verde
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 400 g Kohlrabi
- 20 g Butter
- 1 Prise Zucker
- 500 ml Milch, entrahmt
- 200 ml Wasser
- 200 ml Schlagsahne
- 2 EL geröstete Pinienkerne

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Kohlrabisuppe mit Pesto Verde

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

38,8 g Fett 12,6 g Kohlenhydrate 10 g Eiweiß 2,4 g Ballaststoffe
432 kcal Brennwert

Kohlrabisuppe mit Pesto Verde: 1 Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln. 400 g Kohlrabi putzen, schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. 20 g Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.

Die Kohlrabiwürfel zugeben und weitere 2 - 3 Min. dünsten, mit GEFRO Kräuterwürze und 1 Prise Zucker würzen. Mit 100 ml klarer Brühe aus GEFRO Suppe ablöschen und fast vollständig einkochen lassen.

500 ml entrahmte Milch und 200 ml Wasser zugeben und etwa 20 Min. köcheln lassen. 200 ml Sahne zugeben und kurz aufkochen lassen.

Die Kohlrabisuppe mit dem Küchenstab fein pürieren. Eventuell noch mit etwas GEFRO Kräuterwürze nachschmecken. GEFRO Pesto Verde nach Packungsangabe zubereiten (20 g GEFRO Pesto Verde, 4 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra).

Die Kohlrabisuppe in tiefe Teller füllen, mit GEFRO Pesto Verde beträufeln und 2 EL gerösteten Pinienkernen bestreuen. Sofort servieren.