



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

**GEFRO KG**

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0  
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Maronencremesuppe mit Lauch-Croûtons

- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Gourmet Lauch Cremesuppe
- 1 Stange Lauch
- 150 g Maronen, geschält und gegart
- 150 g Sauerrahm
- 2 Scheiben Toastbrot
- 2 EL Butter
- 1 EL gehackte Petersilie

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

## Maronencremesuppe mit Lauch-Croûtons

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 25 Minuten

**Nährwerte pro Portion:**

10,7 g Fett      31,7 g Kohlenhydrate      5,5 g Eiweiß      7,2 g Ballaststoffe  
280 kcal Brennwert

**Maronencremesuppe mit Lauch-Croûtons:** 1 Stange Lauch der Länge nach halbieren, waschen und in sehr feine Streifen schneiden.

In einem Topf 1 EL Butter erhitzen und die Hälfte des Lauchs sowie 150 g geschälte, gegarte Maronen darin andünsten. Mit einem Liter Wasser aufgießen, aufkochen und etwa 5 Minuten köcheln lassen. 80 g **GEFRO Gourmet Lauch Cremesuppe** einrühren, nochmals aufkochen, 150 g Sauerrahm zugeben und für weitere 3 Minuten köcheln lassen. Die Suppe fein pürieren.

Für die Croûtons 2 Scheiben Toastbrot in feine Würfel schneiden. 1 EL Butter in einer Pfanne erwärmen und die Toastbrotwürfel sowie den restlichen Lauch hineingeben. Bei geringer Hitze knusprig anbraten und mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken.

Die Suppe in Suppenteller anrichten und mit den Croûtons und der Petersilie bestreuen.

**Tipp:** Bereits geschälte und vorgegarte Maronen erhalten sie tiefgekühlt in einer Spitzenqualität.