



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

### Rosenkohl-Cremesuppe mit Zimtspeck

- GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Suppe
- 400 g Rosenkohl
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 EL Mehl
- 200 ml Apfelsaft
- 250 ml Sahne
- 4 Scheiben Frühstücksspeck
- 0,5 TL Zimt
- Muskatnuss, frisch gerieben
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 EL Mandeln, fein gehackt und geröstet
- 2 EL Schmand, 20% Fett

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

## Rosenkohl-Cremesuppe mit Zimtspeck

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 25 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

31,7 g Fett	16,5 g Kohlenhydrate	9,5 g Eiweiß	8 g Ballaststoffe	386 kcal Brennwert
-------------	----------------------	--------------	-------------------	--------------------

**Rosenkohl-Cremesuppe mit Zimtspeck:** 400 g Rosenkohl putzen und halbieren. 1 Zwiebel schälen, halbieren und die Hälften in Streifen schneiden.

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einem Topf erhitzen und die Zwiebelstreifen darin andünsten. Mit 2 EL Mehl bestäuben und kurz anrösten. Mit 800 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** ablöschen und den Rosenkohl zugeben. 200 ml Apfelsaft zugießen. Aufkochen und etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Mit dem Stabmixer fein pürieren. 250 ml Sahne zugeben und nochmal aufkochen. Mit etwas Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.

4 Scheiben Speck in einer Pfanne von jeder Seite anrösten und mit 1/2 TL Zimt bestäuben.

Die Suppe in Tellern anrichten, mit den Mandeln bestreuen und jeweils einen halben EL Schmand und eine Scheibe Zimtspeck draufgeben.