



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

Einkaufszettel

Rote-Beete-Suppe mit Apfel und Lebkuchengewürz

- GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet
- 600 g Rote Beete, gekocht und geschält
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 EL Ingwer, frisch gehackt
- 2 kleine, säuerliche Äpfel
- 0,5 TL Lebkuchengewürz
- 2 EL Schmand
- 20 g Haselnüsse, fein gehackt und geröstet
- 1 EL Petersilie, gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Rote-Beete-Suppe mit Apfel und Lebkuchengewürz

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

13 g Fett 16,3 g Kohlenhydrate 3,8 g Eiweiß 6,1 g Ballaststoffe
200 kcal Brennwert

Rote-Beete-Suppe mit Apfel und Lebkuchengewürz: 600 g Rote Beete in Würfel schneiden. 1 Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln.

1 Apfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Apfelviertel in Stücke schneiden.

1 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anbraten, bis sie anfangen Farbe zu nehmen. 1 EL gehackten Ingwer und die Apfelstücke zugeben und kurz andünsten. Mit 1/2 TL Lebkuchengewürz bestäuben.

Dann die Rote-Beete-Würfel zugeben und mit 400 ml klarer Brühe aus **GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet** aufgießen. Aufkochen und etwa 6 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen. Mit dem Mixstab fein pürieren.

Den übrigen Apfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Apfelviertel in dünne Streifen schneiden.

Die Suppe in tiefen Tellern verteilen, die Apfelstreifen und jeweils einen halben EL Schmand draufgeben. Mit den Haselnüssen und der Petersilie bestreuen und servieren.