



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

### Sauerkrautsuppe mit Pfifferlingen

- GEFRO Suppe
- GEFRO Edelpilz Cremesuppe
- GEFRO Brat- & Frittieröl
- 1 rote Paprikaschote
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 EL Senf
- 800 g Sauerkraut, aus der Dose
- 400 g Pfifferlinge, küchenfertig geputzt
- Salz, Pfeffer, frisch gemahlen
- 4 Scheiben Bauernbrot
- 4 EL geriebener Bergkäse
- Paprikapulver
- 2 EL Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten

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

## Sauerkrautsuppe mit Pfifferlingen

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 45 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

16,2 g Fett      30,7 g Kohlenhydrate      12,7 g Eiweiß      16 g Ballaststoffe  
321 kcal Brennwert

**Sauerkrautsuppe mit Pfifferlingen:** Den Ofen auf 200 °C vorheizen. 1 rote Paprikaschote vierteln, entkernen und die Paprikaviertel in feine Streifen schneiden. 1 mittelgroße Zwiebel schälen und fein würfeln.

1 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einem großen Topf erhitzen, Paprikastreifen zugeben und kurz anbraten. Die Zwiebelwürfel zugeben und glasig andünsten. Mit 800 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** ablöschen und die Brühe erwärmen. 2 EL **GEFRO Edelpilz Cremesuppe** einrühren und aufkochen. 1 EL Senf unterrühren.

800 g Sauerkraut, aus der Dose, in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Kraut auf ein Brett geben und grob hacken. Das Sauerkraut unter die Suppe mengen.

1 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen und 400 g Pfifferlinge, küchenfertig geputzt, darin rundum kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Scheiben Bauernbrot mit je 1 El geriebenem Bergkäse bestreuen und im vorgeheizten Ofen überbacken. Mit etwas Paprikapulver bestreuen.

Die Suppe in Tellern anrichten, die Pfifferlinge darauf verteilen und mit 2 EL, in Röllchen geschnittenem, Schnittlauch bestreuen. Mit dem Bauernbrot servieren.