



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

### Schwarzwurzel-Pilzcremesuppe mit Zimtcroûtons

- 60 g GEFRO Edelpilz Cremesuppe
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 500 g Schwarzwurzeln
- 2 EL Zitronensaft
- 1 mittelgroße Zwiebel
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 Scheiben Schwarzbrot
- 1 EL Butter
- Zimt, gemahlen
- 200 ml Sahne, 30% Fett
- Einige Kerbelzweige

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

## Schwarzwurzel-Pilzcremesuppe mit Zimtcroûtons

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 35 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

27,3 g Fett	18,9 g Kohlenhydrate	5,1 g Eiweiß	5,2 g Ballaststoffe	338
				kcal Brennwert

**Schwarzwurzel-Pilzcremesuppe mit Zimtcroûtons:** 500 g Schwarzwurzeln waschen, schälen und nochmals gründlich waschen. Die Stangen in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. 2 EL Zitronensaft in 1 Liter Wasser geben und die Schwarzwurzelstücke darin einlegen, damit sie sich nicht verfärben.

1 Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. 2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten, bis sie leicht Farbe nehmen. Die abgetropften Schwarzwurzeln zugeben und ebenfalls kurz andünsten, mit etwas Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Mit einem Liter Wasser ablöschen. Etwa 20 Min. bei mittlerer Temperatur köcheln lassen, bis die Schwarzwurzeln weich sind.

In der Zwischenzeit 2 Scheiben Schwarzbrot von der Rinde befreien und in Würfel schneiden. 1 EL Butter in einer Pfanne aufschäumen, die Brotwürfel zugeben und unter ständigem Rühren rundherum anrösten. Die Croûtons mit etwas Salz würzen und mit etwas Zimt bestäuben.

Die Schwarzwurzelsuppe mit dem Küchenstab fein mixen, 200 ml Sahne zugeben und 60 g **GEFRO Edelpilz Cremesuppe** unterrühren, nochmals aufkochen. Die Suppe in Tellern anrichten und mit den Croûtons bestreuen. Mit dem gezupften Kerbel garnieren.