



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

### Spinatcremesuppe mit gerösteten Kartoffeln

- GEFRO Suppe
- GEFRO Brat- & Frittieröl
- 600 g Blattspinat, küchenfertig
- 2 Schalotten
- 300 g Kartoffeln, festkochend
- 2 EL Butter
- 100 ml Sahne
- 100 ml Schmand
- 0,5 EL Zitronensaft
- 1 TL abgeriebene Schale von einer Bio-Zitrone
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

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

## Spinatcremesuppe mit gerösteten Kartoffeln

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 45 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

43 g Fett	18,1 g Kohlenhydrate	11,1 g Eiweiß	8,6 g Ballaststoffe	497 kcal
-----------	----------------------	---------------	---------------------	----------

Brennwert

**Spinatcremesuppe mit gerösteten Kartoffeln:** 600 g Spinatblätter von den festen Stielen befreien. Einige kleine Blättchen zum Garnieren zurück behalten und die übrigen grob hacken.

2 Schalotten und 300 g festkochende Kartoffeln schälen. Die Schalotten in feine Streifen schneiden. Die Kartoffeln in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Hälfte der Kartoffeln in kochendem Salzwasser bissfest garen und auf ein Sieb abgießen.

In der Zwischenzeit 2 EL Butter in einem großen Topf erhitzen und die Schalottenstreifen sowie die übrigen Kartoffelwürfel darin andünsten. Die Spinatblätter zugeben und ebenfalls andünsten, bis sie zusammenfallen.

Mit 1,2 Liter klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** aufgießen und aufkochen. So lange kochen lassen, bis die Kartoffelwürfel weich sind. Mit dem Stabmixer fein pürieren.

100 ml Sahne und 100 ml Schmand einrühren und nochmals 5 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen. Mit 1/2 EL Zitronensaft, 1 TL Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken.

4 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen und die gekochten Kartoffelwürfel darin knusprig anrösten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Stück Küchenpapier abtropfen lassen. Mit etwas Salz würzen.

Die Suppe in tiefen Tellern anrichten und mit den Kartoffelwürfeln bestreuen. Mit den übrigen Spinatblättchen garnieren und servieren.