



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0 800 / 95 95 100*

Telefax 0 800 / 95 95 111*

*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Spitzkohl-Kartoffelsuppe mit Würstchen

- GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe
Querbeet
- GEFRO Brat- & Frittieröl
- 800 g Kartoffeln, festkochend
- 4 Karotten
- 800 g Spitzkohl
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 4 Geflügelwiener
- 1 Bund Schnittlauch

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Spitzkohl-Kartoffelsuppe mit Würstchen

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 55 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17,9 g Fett 47,2 g Kohlenhydrate 15,1 g Eiweiß 14,2 g Ballaststoffe
371 kcal Brennwert

Spitzkohl-Kartoffelsuppe mit Würstchen: 800 g festkochende Kartoffeln schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. 4 Karotten schälen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. 800 g Spitzkohl in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. 2 mittelgroße Zwiebeln schälen, halbieren und fein würfeln.

1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Die Kartoffelwürfel und die Karottenscheiben zugeben und ebenfalls kurz andünsten.

1 Liter klare Brühe aus GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet zugießen und aufkochen. Die Suppe bei mittlerer Temperatur leicht köchelnd etwa 15 Minuten garen. Den Spitzkohl zugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit 4 Geflügelwiener in Scheiben schneiden. Die Würstchenscheiben in die Suppe geben und 5 Minuten ziehen lassen. 1 Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Die Suppe in Tellern anrichten und den Schnittlauch darüberstreuen.