



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

### Steckrübensuppe mit geräucherter Forelle

- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 400 g Steckrüben
- 1 Karotte
- 1 EL Butter
- 150 ml Crème fraîche
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 0,5 Bund Dill
- 2 kleine, geräucherte Forellenfilets

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

## Steckrübensuppe mit geräucherter Forelle

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

27,4 g Fett	11,3 g Kohlenhydrate	12,8 g Eiweiß	7,2 g Ballaststoffe	340 kcal
-------------	----------------------	---------------	---------------------	----------

Brennwert

**Steckrübensuppe mit geräucherter Forelle:** 1 Zwiebel schälen, halbieren und die Hälften in feine Würfel schneiden. 400 g Steckrüben und 1 Karotte ebenfalls schälen und in kleine Würfel schneiden.

1 EL Butter in einem großen Topf schmelzen, 1 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** zugeben und die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Die Steckrüben- und Karottenwürfel in den Topf geben und ebenfalls kurz andünsten. Mit 1 Liter klarer Brühe aus **GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet** ablöschen, aufkochen und etwa 20 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.

Die Suppe mit dem Mixstab fein pürieren, 150 ml Crème fraîche unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Dill von den Stielen befreien, fein schneiden und unter die Suppe mengen.

2 kleine, geräucherte Forellenfilets in kleine Stückchen zupfen.

Die Suppe in Tellern oder Schalen anrichten und die Forellenstückchen darauf verteilen.