



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

Einkaufszettel

Suppe von dicken Bohnen und Petersilie mit Schmand

- GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet
- 1 großer Bund glatte Petersilie
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 EL Butter
- 500 g dicke Bohnen, geschält
- 150 ml Sahne
- 100 g Schmand, 20 % Fett

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Suppe von dicken Bohnen und Petersilie mit Schmand

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

24 g Fett	9,4 g Kohlenhydrate	6,6 g Eiweiß	6,1 g Ballaststoffe	277 kcal Brennwert
-----------	---------------------	--------------	---------------------	--------------------

Suppe von dicken Bohnen und Petersilie mit Schmand: Die Petersilienblätter von den Zweigen zupfen und grob hacken. 1 Zwiebel schälen und fein würfeln.

1 EL Butter in einem großen Topf schmelzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Temperatur glasig andünsten. Die Petersilienblätter zugeben und ebenfalls kurz andünsten.

500 g geschälte dicke Bohnen dazugeben, mit 800 ml klare Brühe aus **GEFRO Balance Gemüsebrühe Querbeet** aufgießen und alles aufkochen. Die Suppe 5 Minuten köcheln lassen und dann mit dem Stabmixer fein pürieren. 150 ml Sahne einrühren und nochmals aufkochen.

Die Suppe in Schalen oder Teller anrichten und jeweils mit einem großen Klecks Schmand servieren.