



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

### Tomatensuppe mit gebratenem Spargel und Ziegenkäse

- GEFRO Tomatensuppe
- GEFRO Brat- & Frittieröl
- 300 g grüner Spargel
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Liter Milch, 1,5 % Fett
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 100 g Ziegenkäse, Rolle
- 1 Bund Schnittlauch

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

## Tomatensuppe mit gebratenem Spargel und Ziegenkäse

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

10,3 g Fett      18,6 g Kohlenhydrate      17,1 g Eiweiß      3 g Ballaststoffe  
256 kcal Brennwert

**Tomatensuppe mit gebratenem Spargel und Ziegenkäse:** Von 300 g grünem Spargel das untere, holzige Ende entfernen. Die Spargelstangen schräg in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

1 mittelgroße Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. 1 Liter Milch in einen Topf geben und erwärmen, 60 g **GEFRO Tomatensuppe** einrühren und aufkochen. Bis zur Verwendung bei geringer Hitze unter gelegentlichem Rühren ziehen lassen.

In der Zwischenzeit 2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Temperatur farbig anbraten. Den Spargel zugeben und etwa 5 Minuten braten. Mit etwas Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Die Suppe in Tellern anrichten und die Zwiebeln und den Spargel hineingeben. Den Ziegenkäse darüberbröseln. 1 Bund Schnittlauch in Röllchen schneiden und die Suppe damit bestreuen.