



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

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

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.