



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

### Vegane Pilzcremesuppe mit Kräuterklößchen

- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Pflanzenfett
- GEFRO Edelpilz Cremesuppe
- GEFRO Kräuterwürze
- 100 g braune Champignons
- 100 g Kräuterseitlinge
- 120 g Mehl
- 40 g Semmelbrösel
- 1 TL Backpulver
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 1 TL Dill, fein geschnitten
- 1 Liter Wasser
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Eine Handvoll gezupfte Kräuter zum Garnieren

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

## Vegane Pilzcremesuppe mit Kräuterklößchen

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

19,4 g Fett      39,7 g Kohlenhydrate      7,5 g Eiweiß      3,1 g Ballaststoffe  
362 kcal Brennwert

**Vegane Pilzcremesuppe mit Kräuterklößchen:** 100 g braune Champignons und 100 g Kräuterseitlinge in dünne Scheiben schneiden.

120 g Mehl und 40 g Semmelbrösel mit 1 TL Backpulver vermischen und mit 60 g **GEFRO 100% ungehärtetes Pflanzenfett** und 1 EL fein gehackter Petersilie, 1 EL fein geschnittenem Schnittlauch sowie 1 TL fein geschnittenem Dill gründlich vermengen.

Mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken und 4 - 5 EL kaltes Wasser unterarbeiten, bis ein glatter Teig entsteht. Aus dem Klößchenteig etwa 12 Klößchen formen. Die Klößchen in kochendes Salzwasser geben, die Hitze reduzieren und die Klößchen etwa 10 Minuten gar ziehen lassen.

In der Zwischenzeit 1 Liter Wasser in einen Topf geben und erwärmen. 80 g **GEFRO Edelpilz Cremesuppe** einrühren und aufkochen. Die Hitze reduzieren und die Suppe bei geringer Hitze etwa 5 Minuten ziehen lassen. Gelegentlich umrühren.

2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer Pfanne erwärmen und die Pilze darin kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Klößchen aus dem Wasser nehmen und auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen. Die Suppe in Tellern anrichten und die Klößchen auf die Teller verteilen. Die gebratenen Pilze darübergeben und mit den Kräutern garnieren.