



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

Einkaufszettel

Erbsen-Lauchsuppe mit Speckklößchen

- 60 g GEFRO Lauch Cremesuppe
- 150 g mageren Speck
- 2 Brötchen vom Vortag
- 250 ml Milch
- 1 Ei, Kl. M
- 2 EL Semmelbrösel
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 EL Butter
- 500 g TK-Erbsen, aufgetaut und abgetropft
- 800 ml Wasser
- 150 g Schmand

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Erbsen-Lauchsuppe mit Speckklößchen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

22,7 g Fett	42,5 g Kohlenhydrate	24,9 g Eiweiß	9 g Ballaststoffe	479 kcal
Brennwert				

Erbsen-Lauchsuppe mit Speckklößchen

1. Speck vorbereiten:

150 g mageren Speck sehr fein würfeln.
In einer Pfanne ohne Fett knusprig anbraten und leicht abkühlen lassen.

2. Speckklößchen formen:

2 Brötchen in kleine Würfel schneiden und in eine Schale geben.
250 ml Milch erwärmen und über die Brotwürfel gießen.
Ca. 5 Min. einweichen lassen.
Dann Speck, 1 Ei, 2 EL Semmelbrösel und 1 EL fein gehackte Petersilie zugeben.
Alles zu einem formbaren Knödelteig vermengen.
Falls der Teig zu weich ist, etwas mehr Semmelbrösel einarbeiten.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kleine Speckklößchen formen.

3. Klößchen garen:

Die Klößchen in kochendes Salzwasser geben.
Bei mittlerer Hitze sieden lassen, bis sie an die Oberfläche steigen.

4. Erbsen-Lauchsuppe kochen:

1 EL Butter in einem großen Topf schmelzen.
500 g TK-Erbsen darin kurz andünsten.
Mit 800 ml Wasser ablöschen und erwärmen.
60 g **GEFRO Lauch Cremesuppe** einrühren.
Aufkochen und ca. 5 Min. köcheln lassen.
150 g Schmand einrühren.

5. Anrichten:

Die Suppe in Teller füllen und die Speckklößchen hineinsetzen.
Sofort servieren.

Tipp: Die Klößchen werden besonders locker, wenn du die Brotwürfel nicht zu stark zerdrückst – so behalten sie eine leichte Struktur und saugen die Milch perfekt auf.