



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

Feine Cremesuppe mit Brokkoli

- 650 ml GEFRO Suppe
- 2 TL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 400 g Brokkoli
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 EL Mandelblättchen
- 2 EL Sahne
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 hart gekochtes Ei

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Feine Cremesuppe mit Brokkoli

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18,4 g Fett 5,2 g Kohlenhydrate 18,9 g Eiweiß 262 kcal Brennwert

Feine Cremesuppe mit Brokkoli

1. Brokkoli vorbereiten:

Von 400 g Brokkoli die Blätter entfernen, die Röschen mit etwa 2 cm Stiel abschneiden und waschen.

2. Zwiebeln andünsten & Brühe aufkochen:

2 TL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einem Topf erhitzen und eine kleingeschnittene, mittelgroße Zwiebel darin andünsten.
Mit 650 ml **GEFRO Suppe** ablöschen und zum Kochen bringen.

3. Brokkoli garen:

Die Brokkoliröschen in der Brühe bissfest garen und nach 5 Minuten herausnehmen. Dann die Brokkolistiele in die Brühe geben und zugedeckt etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

4. Mandeln rösten:

1 EL Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren goldbraun rösten und beiseitestellen.

5. Suppe pürieren & verfeinern:

Ein Drittel der Brokkoliröschen mit den Stielen im Topf oder Mixer fein pürieren.
2 EL Sahne untermischen, mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
1 EL gehackte Petersilie zugeben und die restlichen Brokkoliröschen wieder in den Topf geben. Kurz erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen.

6. Anrichten & Servieren:

Die Suppe in vorgewärmte Teller füllen, mit den gerösteten Mandeln verfeinern und mit gehacktem Ei bestreuen.

Tipp: Raffinierte Cremesuppe – werden die Mandeln durch geröstete Pinienkerne ersetzt, bekommt die Suppe eine feine nussige Note.