



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

Frühlingskräutersuppe mit grünem Spargel

- 80 g GEFRO Gemüse Cremesuppe
- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 100 g frische Frühlingskräuter, gezupft
- 2 Schalotten
- 1 EL Butter
- 800 ml Milch, 1,5 % Fett
- 100 ml trockener Weißwein
- 400 g grünen Spargel
- 1 Vollkornbaguette

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Frühlingskräutersuppe mit grünem Spargel

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

11,9 g Fett	31,3 g Kohlenhydrate	15,3 g Eiweiß	7,8 g Ballaststoffe	310
kcal Brennwert				

Frühlingskräutersuppe mit grünem Spargel

1. Kräuter und Schalotten vorbereiten:

Den Ofen auf 200 °C vorheizen. 100 g frische Frühlingskräuter kleinschneiden. 2 Schalotten schälen und fein würfeln.

2. Suppe ansetzen:

1 EL Butter in einem großen Topf zerlassen und die Schalottenwürfel darin glasig andünsten. Die Kräuter zugeben und kurz mitdünsten. 800 ml Milch (1,5 % Fett) hinzufügen und erwärmen. 80 g **GEFRO Gemüse Cremesuppe** zugeben, aufkochen und 100 ml trockenen Weißwein einrühren. Die Suppe mit dem Mixstab fein pürieren.

3. Spargel zubereiten:

400 g grünen Spargel am unteren Ende um 2 cm kürzen und den Rest in mundgerechte Stücke schneiden. Die Stücke in kochendem Salzwasser garen, auf ein Sieb abgießen und in die Suppe geben.

4. Baguette rösten:

1 Vollkornbaguette in Scheiben schneiden, mit 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** beträufeln und im Ofen goldbraun rösten.

5. Anrichten & Servieren:

Die Frühlingskräutersuppe mit den Spargelstücken in Tellern anrichten und mit den gerösteten Baguettescheiben servieren.

Tipps & Varianten:

Tip: Besonders hübsch wirkt das Gericht mit kleinen, aromatischen Thaispargel-Bündchen – einfach mit zwei kurz in heißes Wasser getauchten Schnittlauchhalmen zu dekorativen Päckchen binden.

Variante: Wer mag, verfeinert die Suppe mit einem Schuss Sahne oder etwas **GEFRO Kräuterwürze** für ein intensiveres Aroma.