



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

Gemüsecremesuppe mit Pastinaken und überbackenem Zwiebelbrot

- 120 g GEFRO Gourmet Gemüse Cremesuppe
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 300 g Pastinaken
- 3 mittelgroße Zwiebeln
- 2 EL Butter
- 1 Liter Milch
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 4 Scheiben Bauernbrot
- 80 g Emmentaler, frisch gerieben
- 1 EL Petersilie, fein gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gemüsecremesuppe mit Pastinaken und überbackenem Zwiebelbrot

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

35 g Fett	41,5 g Kohlenhydrate	20,1 g Eiweiß	8,5 g Ballaststoffe	572 kcal
Brennwert				

Gemüsecremesuppe mit Pastinaken und überbackenem Zwiebelbrot

1▣ Pastinaken vorbereiten:

Den Ofen auf 200 °C vorheizen.
300 g Pastinaken schälen und in kleine Würfel schneiden.
In kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen und gut abtropfen lassen.

2▣ Zwiebeln rösten:

3 Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen.
Zwei Drittel der Zwiebeln hineingeben und bei mittlerer Hitze langsam goldbraun rösten.
Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
Mit etwas Salz und **GEFRO Gewürz-Pfeffer** würzen.

3▣ Gemüsecremesuppe kochen:

1 EL Butter in einem großen Topf schmelzen.
Die übrigen Zwiebelstreifen darin andünsten.
Mit 1 Liter Milch ablöschen.
120 g **GEFRO Gemüse Cremesuppe** einrühren.
Aufkochen und ca. 5 Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

4▣ Zwiebelbrot zubereiten:

4 Scheiben Bauernbrot mit 1 EL Butter bestreichen.
Die goldbraunen Röstzwiebeln darauf verteilen.
Mit 80 g fein geriebenem Emmentaler bestreuen.
Im vorgeheizten Ofen überbacken, bis der Käse geschmolzen und leicht gebräunt ist.

5▣ Suppe fertigstellen:

Die gegarten Pastinakenwürfel zur Suppe geben und kurz erwärmen.

6▣ Anrichten:

Die Suppe in Schalen füllen, mit 1 EL fein gehackter Petersilie bestreuen und zusammen mit dem Zwiebelbrot servieren.

▣ **Tipp:** Für extra Aroma kannst du die Zwiebelbrot-Scheiben vor dem Belegen leicht rösten – so bleiben sie unter dem Käse besonders knusprig.