



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

Gerstelsuppe Alpen-Style mit Wurzelgemüse

- 48 g Allgäuer Gerstelsuppe
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- GEFRO Kräuterwürze
- 500 ml Wasser
- 1 kleine Karotte
- 40 g Knollensellerie
- 0,5 Lauchstange
- 1 TL Öl
- frische Petersilie
- Optional: Speckwürfel oder Räuchertofu

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gerstelsuppe Alpen-Style mit Wurzelgemüse

Rezept für 2 Personen
Zubereitung ca. 15 Minuten

Nährwerte pro Portion:

3,1 g Fett	17,4 g Kohlenhydrate	3,5 g Eiweiß	3 g Ballaststoffe	111 kcal
Brennwert				

Gerstelsuppe „Alpen-Style“ mit Wurzelgemüse

1. Vorbereiten:

500 ml **GEFRO Allgäuer Gerstelsuppe** nach Packungsanleitung zubereiten und bei niedriger Hitze sanft köcheln lassen.

2. Gemüse anschwitzen:

1 kleine Karotte fein würfeln, ca. 40 g Knollensellerie fein würfeln und ½ Lauchstange in Ringe schneiden.

Das Gemüse in einer kleinen Pfanne mit 1 TL Öl oder Butter bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten sanft anschwitzen.

3. Einlage zufügen:

Das gedünstete Gemüse zur Suppe geben und 2–3 Minuten leicht mitköcheln lassen.

(Bei der Fleischvariante Speckwürfel, fein gewürfeltes Kassler oder kleine Rindfleischwürfel vorher kurz anbraten und ebenfalls zugeben.)

4. Abschmecken:

Mit **GEFRO Kräuterwürze** und **GEFRO Gewürz-Pfeffer** fein abschmecken.

5. Servieren:

Die Suppe in Schalen füllen und mit frisch gehackter Petersilie garnieren.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Die Suppe schmeckt besonders aromatisch, wenn das Gemüse nur kurz gegart wird und noch leichten Biss hat.

■ **Variante:** Für eine besonders herzhafte Note eignen sich angebratene Speckwürfel oder Kassler als zusätzliche Einlage, als vegetarische Einlage ist Räuchertofu ideal geeignet.

■ **Nicht vergessen:** Die Suppe eignet sich ideal als schnelle Mahlzeit und kann bei Bedarf problemlos aufgewärmt werden.