



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

Grünkohl-Karottensuppe mit Kartoffeln

- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 800 ml GEFRO BIO Klare Brühe
- 500 g Grünkohl, geputzt
- 2 Knoblauchzehen
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 300 g Kartoffeln, festkochend
- 300 g Karotten
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 EL veganen Sauerrahm

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Grünkohl-Karottensuppe mit Kartoffeln

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

13 g Fett	20,3 g Kohlenhydrate	11,4 g Eiweiß	13,2 g Ballaststoffe	247
kcal Brennwert				

Grünkohl-Karottensuppe mit Kartoffeln

1. Grünkohl vorbereiten:

500 g Grünkohl in kochendem Salzwasser bissfest garen.
Abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
Den gegarten Grünkohl grob hacken.

2. Gemüse schneiden:

1 Knoblauchzehe und 1 Zwiebel schälen.
Knoblauch fein hacken, Zwiebel in feine Würfel schneiden.
Je 300 g Kartoffeln und Karotten schälen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden.

3. Gemüse anbraten:

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einem Topf erhitzen.
Zwiebelwürfel darin goldbraun anbraten.
Knoblauch, Kartoffeln und Karotten zugeben und kurz mitbraten.

4. Suppe kochen:

Den gehackten Grünkohl einrühren.
Mit 800 ml klarer Brühe aus GEFRO BIO Klare Brühe ablöschen.
Alles ca. 20 Min. bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Anrichten:

Die Suppe auf Teller verteilen.
Je einen Klecks veganen Sauerrahm daraufsetzen und servieren.

Tipps:

Ein Spritzer Zitronensaft kurz vor dem Servieren hebt die Aromen und macht die Suppe noch frischer.