



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

Kartoffel-Brunnenkressesuppe mit Joghurt

- 50 g GEFRO Herzhafte Kartoffelsuppe
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 2 große Kartoffeln, festkochend
- 1 Stange Lauch
- 1 Bund Brunnenkresse
- 1 Bund Kerbel
- 800 ml Milch 1,5 % Fett
- 200 g Joghurt, 10 % Fett
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- Salz

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Kartoffel-Brunnenkressesuppe mit Joghurt

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

13,5 g Fett	25,8 g Kohlenhydrate	13,3 g Eiweiß	4,8 g Ballaststoffe	281
kcal Brennwert				

Kartoffel-Brunnenkressesuppe mit Joghurt

1. Kartoffeln kochen:

2 große, festkochende Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. In kochendem Salzwasser bissfest garen, anschließend abgießen und auf einem Sieb abtropfen lassen.

2. Lauch & Kräuter vorbereiten:

1 Stange Lauch putzen und in feine Streifen schneiden. Von der Brunnenkresse einige Blätter zum Garnieren zurücklegen. Den restlichen Teil zusammen mit dem Kerbel grob hacken.

3. Suppe zubereiten:

800 ml Milch erwärmen.
50 g **GEFRO Herzhafte Kartoffelsuppe** einrühren und aufkochen lassen.
200 g Joghurt hinzufügen und unterrühren.
Gehackte Brunnenkresse und Kerbel zugeben und die Suppe mit dem Küchenstab fein pürieren.
Mit 1 EL frisch gepresstem Zitronensaft abschmecken.

4. Kartoffeln & Lauch anbraten:

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen.
Die abgetropften Kartoffelwürfel und die Lauchstreifen darin anbraten, bis sie leicht Farbe annehmen.
Mit etwas Salz würzen.

5. Anrichten & Servieren:

Die Suppe auf Teller verteilen.
Die angebratenen Kartoffelwürfel und Lauchstreifen daraufgeben.
Mit den übrigen Brunnenkresseblättern garnieren und servieren.

Tipps & Varianten

Tip: Für eine besonders cremige Konsistenz kann ein Teil der angebratenen Kartoffeln direkt in die Suppe püriert werden.

Variante: Die Suppe schmeckt auch hervorragend mit Bärlauch oder frischem Spinat anstelle von Kerbel.

Nicht vergessen: Die Suppe nicht zu stark erhitzen, nachdem der Joghurt zugegeben wurde –

so bleibt sie wunderbar cremig und flockt nicht.