



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-Knoblauchsuppe mit Specksticks

- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 60 g GEFRO Kartoffelsuppe
- 1 TL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knolle Knoblauch
- 100 ml trockener Weißwein
- 1 Liter Milch
- 2 EL Schmand, 20 % Fett
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Muskatnuss, frisch gerieben
- 4 Scheiben magerer Speck, geräuchert
- 0,5 Bund Petersilie
- Paprika-Chili Würzmischung

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Kartoffel-Knoblauchsuppe mit Specksticks

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

29 g Fett	50,3 g Kohlenhydrate	18 g Eiweiß	1,4 g Ballaststoffe	478 kcal
Brennwert				

Kartoffel-Knoblauchsuppe mit Specksticks:

1. Suppe zubereiten:

1 kleine Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 1 Knolle Knoblauch schälen und grob hacken. 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einem Topf erhitzen und die Zwiebelstreifen darin andünsten. Den Knoblauch zugeben, kurz mitdünsten und mit 100 ml trockenem Weißwein ablöschen.

1 Liter Milch zugießen, erwärmen und 60 g **GEFRO Kartoffelsuppe** einrühren.

Die Suppe aufkochen und etwa 15 Minuten köcheln lassen. 2 EL Schmand unterrühren und die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

2. Specksticks braten:

In eine Pfanne 1 TL **GEFRO Brat- & Frittieröl** geben und die Speckscheiben kross braten.

3. Anrichten & Servieren:

Die Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Die heiße Suppe in Suppenschalen anrichten, die Speckscheiben anlegen und mit der gehackten Petersilie bestreuen.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Statt Speck können auch knusprige Croutons gereicht werden – ideal für eine vegetarische Variante.

■ **Variante:** Wer es kräftiger mag, würzt die Suppe mit etwas **GEFRO BIO Würzmischung Paprika-Chili**.