



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-Sauerampfersuppe mit Spargel

- 55 g GEFRO Kartoffelsuppe
- 300 g weißer Spargel
- 1,2 Liter Milch, 1,5 % Fett
- 120 g Sauerampfer, geputzt
- 1 Scheibe Bauernbrot
- 80 g gekochter Schinken
- 1 EL Butter
- 50 g Schmand, 20 % Fett

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Kartoffel-Sauerampfersuppe mit Spargel

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

8,6 g Fett	31 g Kohlenhydrate	19,8 g Eiweiß	3,5 g Ballaststoffe	280 kcal
Brennwert				

Kartoffel-Sauerampfersuppe mit Spargel

1▫ Spargel vorbereiten:

300 g Spargel schälen, die holzigen Enden entfernen und den Spargel in schräge, ca. 2 cm große Stücke schneiden.

2▫ Suppe kochen:

1,2 Liter Milch in einen Topf geben und 55 g **GEFRO Kartoffelsuppe** einrühren. Alles aufkochen lassen.

120 g geputzten Sauerampfer (bis auf 4 kleine Blätter für die Deko) grob hacken und zur Suppe geben.

Mit dem Küchenstab fein pürieren.

Den Spargel in die Suppe geben und bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. köcheln lassen.

3▫ Brot-Schinken-Topping zubereiten:

1 Scheibe Bauernbrot von der Rinde befreien und in feine Würfel schneiden.

80 g gekochten Schinken ebenfalls fein würfeln.

1 EL Butter in einer Pfanne schmelzen, Brotwürfel zugeben und goldbraun anrösten.

Den Schinken hinzufügen und kurz mitbraten.

4▫ Anrichten & Servieren:

Die pürierte Sauerampfersuppe mit den Spargelstücken in Tellern anrichten.

Mit den gerösteten Brot- und Schinkenwürfeln bestreuen.

Je einen Klecks Schmand daraufsetzen.

Die übrigen Sauerampferblätter in feine Streifen schneiden und die Suppe damit garnieren.

▫ Tipps & Varianten:

▫ **Tipp:** Wird die Suppe mit besonders zartem Spargel zubereitet, kann die Kochzeit um 1 Minute reduziert werden – so bleibt mehr Biss erhalten.

▫ **Variante:** Für eine etwas kräftigere Note kann ein kleiner Schuss Weißwein vor dem Pürieren in die Suppe gegeben und kurz aufgekocht werden.