



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

Kohlrabi-Kerbelsuppe

- 30 g GEFRO Helle Soße
- 800 ml GEFRO Suppe
- 2 Schalotten
- 350 g junger Kohlrabi
- 30 g Butter
- 1 Bund Kerbel
- 250 ml Milch, 1,5 % Fett
- 1 EL Zitronensaft
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 EL Schmand, 20% Fett
- Einige Kerbelzweige zur Garnitur

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Kohlrabi-Kerbelsuppe

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

12,6 g Fett	14,7 g Kohlenhydrate	7,4 g Eiweiß	3,9 g Ballaststoffe	200
kcal Brennwert				

Kohlrabi-Kerbelsuppe

1. Gemüse vorbereiten:

2 Schalotten schälen, halbieren und fein würfeln.
350 g jungen Kohlrabi schälen und grob würfeln.

2. Suppe kochen:

30 g Butter in einem Topf schmelzen und die Schalotten sowie den Kohlrabi darin andünsten. Mit 800 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** ablöschen und etwa 10–15 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

3. Verfeinern:

1 Bund Kerbel fein hacken und in die Suppe geben.
Mit dem Mixstab fein pürieren.

4. Cremige Soße zubereiten:

250 ml Milch in einem Topf erwärmen, 30 g **GEFRO Helle Soße** einrühren und aufkochen. Die Soße in die Suppe rühren und mit 1 EL Zitronensaft sowie etwas frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

5. Anrichten & Servieren:

Die Suppe in Tellern oder Schalen anrichten und jeweils mit einem Klecks Schmand und einigen Kerbelzweigen garniert servieren.

Tipps & Varianten:

Tipp: Wer es besonders fein mag, kann die Suppe durch ein Sieb streichen – so wird sie extra samtig.

Variante: Statt Schmand schmeckt auch ein Klecks Crème fraîche oder etwas geschlagene Sahne hervorragend als Topping.