



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-Kräutersuppe

- 1 Liter GEFRO Klare Gemüsebrühe Querbeet
- 1 TL GEFRO Helle Soße Edel & Gut
- 2 Kohlrabi
- 2 Karotten
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Stange Lauch
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch
- 2 EL Butter
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Kohlrabi-Kräutersuppe

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

21 g Fett	9,4 g Kohlenhydrate	4,6 g Eiweiß	5,5 g Ballaststoffe	250 kcal
Brennwert				

Kohlrabi-Kräutersuppe

1 Gemüse vorbereiten:

Die kleinen Kohlrabiblätter von den Knollen zupfen und in feine Streifen schneiden.

2 Kohlrabi, 2 Karotten und 1 Gemüsezwiebel schälen.

Kohlrabi und Karotten in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden.

Die Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

2 Lauch & Kräuter schneiden:

1 Stange Lauch putzen, längs halbieren und in fingerdicke Scheiben schneiden.

Gründlich waschen und gut abtropfen lassen.

Die Petersilienblätter abzupfen und fein hacken.

1 Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

3 Gemüse andünsten:

2 EL Butter in einem großen Topf schmelzen. Die Zwiebelstreifen darin andünsten.

Kohlrabi- und Karottenwürfel sowie den Lauch zugeben und kurz mitdünsten.

Mit 800 ml Gemüsebrühe aus **GEFRO Gemüsebrühe Querbeet** ablöschen.

Bei mittlerer Temperatur ca. 15 Minuten köcheln lassen.

4 Soße einrühren:

200 ml Gemüsebrühe aus **GEFRO Gemüsebrühe Querbeet** in einem kleinen Topf erwärmen.

1 TL **GEFRO Helle Soße Edel & Gut** einrühren und aufkochen.

Die Soße sofort unter die Suppe rühren und alles einmal aufkochen lassen.

5 Kräuter zugeben & würzen:

Die geschnittenen Kohlrabiblätter, die gehackte Petersilie und den Schnittlauch in die Suppe geben und verrühren.

Mit etwas Salz und **GEFRO Gewürz-Pfeffer** abschmecken.

6 Anrichten & Servieren:

Die Suppe in tiefe Teller oder Schalen füllen und heiß servieren.

Tipps & Varianten:

Tip: Für mehr Frische kannst du kurz vor dem Servieren einen kleinen Spritzer Zitronensaft zugeben – das hebt die Kräuteraromen, ohne das Rezept zu verändern.

Variante: Wenn du die Suppe cremiger magst, püriere einen Teil des Gemüses direkt im Topf und mische es wieder unter – ganz ohne zusätzliche Zutaten