



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

Kohlrabisuppe mit Pesto Verde

- 100 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 20 g GEFRO Pesto Verde
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 400 g Kohlrabi
- 20 g Butter
- 1 Prise Zucker
- 500 ml Milch, entrahmt
- 200 ml Wasser
- 200 ml Schlagsahne
- 2 EL geröstete Pinienkerne

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Kohlrabisuppe mit Pesto Verde

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

38,8 g Fett	12,6 g Kohlenhydrate	10 g Eiweiß	2,4 g Ballaststoffe	432 kcal
Brennwert				

Kohlrabisuppe mit Pesto Verde

1. Zwiebeln und Kohlrabi vorbereiten:

1 Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln. 400 g Kohlrabi putzen, schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

2. Gemüse dünsten:

20 g Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Die Kohlrabiwürfel zugeben und weitere 2–3 Min. dünsten. Mit **GEFRO Kräuterwürze** und 1 Prise Zucker würzen.

3. Flüssigkeit zugeben:

Mit 100 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Anschließend 500 ml entrahmte Milch und 200 ml Wasser zugießen und etwa 20 Min. köcheln lassen.

4. Suppe pürieren:

200 ml Sahne zugeben und kurz aufkochen lassen. Die Kohlrabisuppe mit dem Küchenstab fein pürieren und eventuell nochmals mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken.

5. Pesto anrühren & Servieren:

GEFRO Pesto Verde nach Packungsangabe zubereiten (20 g **GEFRO Pesto Verde**, 4 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra**). Die heiße Kohlrabisuppe in tiefe Teller füllen, mit **GEFRO Pesto Verde** beträufeln und 2 EL geröstete Pinienkerne darüberstreuen.

Tipp: Für ein besonders feines Aroma kann ein Spritzer Zitronensaft oder ein Hauch Muskatnuss zur Suppe gegeben werden – das rundet den Geschmack perfekt ab.