



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

Kürbis-Maronensuppe

- 60 g GEFRO Gourmet Kürbis Cremesuppe
- 1 kleine Zwiebel
- 250 g Maronen, gegart
- 1 EL Butter
- 100 ml trockener Weißwein
- 1 Liter Milch
- 0,5 abgeriebene Biozitronenschale
- 2 EL Schmand, 20% Fett
- 50 g Kürbiskerne
- 2 EL Petersilie, fein geschnitten
- 2 EL Kürbiskernöl

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Kürbis-Maronensuppe

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

19,7 g Fett	43 g Kohlenhydrate	15,3 g Eiweiß	8 g Ballaststoffe	433 kcal
Brennwert				

Kürbis-Maronensuppe

1. Zwiebeln und Maronen vorbereiten:

1 kleine Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 250 g gegarte Maronen fein hacken.

2. Anschwitzen und ablöschen:

In einem Topf 1 EL Butter zerlassen und die Zwiebelstreifen darin andünsten. Die gehackten Maronen zugeben und kurz mitbraten. Mit 100 ml trockenem Weißwein ablöschen.

3. Suppe kochen:

1 Liter Milch zugeben und erwärmen. 60 g GEFRO Kürbis Cremesuppe einrühren, aufkochen und etwa 3 Minuten köcheln lassen. Mit abgeriebener Zitronenschale würzen und 2 EL Schmand (20 % Fett) unterrühren.

4. Kürbiskerne rösten:

50 g Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.

5. Anrichten & Servieren:

Die Suppe in Suppentellern anrichten, mit den gerösteten Kürbiskernen und 2 EL gehackter Petersilie bestreuen. Mit 2 EL Kürbiskernöl beträufeln und servieren.

Tipps:

Verfeinern Sie die Suppe mit einem Hauch Zimt und etwas Orangenschale – so bekommt sie ein wunderbar winterliches Aroma.