



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

Lauch-Mostsuppe mit gebackener Petersilie

- 500 ml GEFRO Suppe
- 100 ml GEFRO Brat- & Frittieröl
- 1 Zwiebel
- 1 kleine Karotte
- 150 g Lauch
- 2 EL Butter
- 250 ml Apfelsaft
- 2 rote Äpfel
- 300 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Bund Petersilie

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Lauch-Mostsuppe mit gebackener Petersilie

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

43,2 g Fett	20,2 g Kohlenhydrate	4,8 g Eiweiß	4,4 g Ballaststoffe	481
kcal Brennwert				

Lauch-Mostsuppe mit gebackener Petersilie

1. Gemüse vorbereiten:

1 Zwiebel schälen und fein würfeln. 150 g Lauch putzen, in feine Streifen schneiden und gründlich waschen. 1 Karotte schälen und würfeln.

2. Gemüse andünsten:

2 EL Butter in einem Topf schmelzen. Zwiebeln, Lauch und Karotten hineingeben und alles kurz andünsten.

3. Mit Most & Brühe aufgießen:

Mit 250 ml Apfelsaft und 500 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** ablöschen und einmal aufkochen.

4. Äpfel zugeben & köcheln:

2 rote Äpfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Viertel klein schneiden. Die Apfelstücke in die Suppe geben und alles 20 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen.

5. Suppe pürieren & verfeinern:

Die Suppe mit dem Pürierstab fein mixen. 300 ml Sahne zugießen, erneut kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Petersilie frittieren:

Die Blätter von den Petersilienstielen zupfen. 100 ml **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen und die Petersilienblätter darin knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

7. Anrichten:

Die heiße Suppe in Schalen oder Tellern servieren und mit der knusprigen Petersilie bestreuen.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Für eine besonders feine Konsistenz die Suppe nach dem Pürieren zusätzlich durch ein Sieb streichen.

■ **Variante:** Statt roten Äpfeln sorgen säuerliche Sorten wie Boskoop für ein kräftigeres Aroma.

■ **Nicht vergessen:** Die Suppe lässt sich ideal vorbereiten – einfach vor dem Servieren erneut erhitzen und die Petersilie frisch frittieren.