



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

Lauchcremesuppe mit gerösteten Kartoffeln und Feta

- 3 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 100 g GEFRO Lauch Cremesuppe
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Kartoffeln, festkochend
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Liter Milch
- 150 g Feta
- 1 EL Petersilie, fein gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Lauchcremesuppe mit gerösteten Kartoffeln und Feta

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

4,1 g Fett	31,2 g Kohlenhydrate	17 g Eiweiß	3,5 g Ballaststoffe	570 kcal
Brennwert				

Lauchcremesuppe mit gerösteten Kartoffeln und Feta

1. Knoblauch & Kartoffeln vorbereiten:

1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
250 g Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
In kochendem Salzwasser bissfest garen, anschließend auf ein Sieb abgießen und auf Küchenpapier trocknen lassen.

2. Kartoffeln rösten:

3 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen.
Die abgetropften Kartoffelwürfel darin bei mittlerer Temperatur goldbraun anrösten.
Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und erneut auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3. Lauchcremesuppe zubereiten:

1 Liter Milch in einen Topf geben.
100 g GEFRO Lauch Cremesuppe einrühren und aufkochen.
Etwa 3 Minuten köcheln lassen und gelegentlich umrühren.

4. Feta aromatisieren:

150 g Feta in kleine Würfel schneiden und in eine Schale geben.
2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erwärmen.
Den gehackten Knoblauch darin andünsten, anschließend Petersilie zugeben und kurz durchschwenken.
Das Petersilien-Knoblauchöl über die Fetawürfel gießen und alles gut vermengen.

5. Anrichten & Servieren:

Die heiße Lauchcremesuppe in Teller füllen.
Geröstete Kartoffeln und die marinierten Fetawürfel darüber verteilen und sofort servieren.

Tipps & Varianten:

Tip: Für noch mehr Röstaroma kannst du die Kartoffelwürfel nach dem Anbraten kurz im Ofen bei hoher Hitze knusprig nachrösten – ohne zusätzliche Zutaten.

Variante: Wenn du eine samtigere Suppe bevorzugst, püriere sie vor dem Anrichten kurz mit dem Stabmixer.