



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

Maronencremesuppe mit Lauch-Croûtons

- GEFRO Kräuterwürze
- 80 g GEFRO Lauch Cremesuppe
- 1 Stange Lauch
- 150 g Maronen, geschält und gegart
- 150 g Sauerrahm
- 2 Scheiben Toastbrot
- 2 EL Butter
- 1 EL gehackte Petersilie

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter
www.gefro.de

Maronencremesuppe mit Lauch-Croûtons

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

10,7 g Fett	31,7 g Kohlenhydrate	5,5 g Eiweiß	7,2 g Ballaststoffe	280
kcal Brennwert				

Maronencremesuppe mit Lauch-Croûtons:

1. Vorbereitung:

1 Stange Lauch der Länge nach halbieren, waschen und in feine Streifen schneiden.

2. Suppe kochen:

In einem Topf 1 EL Butter erhitzen und die Hälfte des Lauchs sowie 150 g geschälte, gegarte Maronen darin andünsten.

Mit 1 l Wasser aufgießen, aufkochen und etwa 5 Minuten köcheln lassen.

80 g **GEFRO Lauch Cremesuppe** einrühren, nochmals aufkochen, 150 g Sauerrahm zugeben und 3 Minuten weiterköcheln.

Die Suppe anschließend fein pürieren.

3. Croûtons zubereiten:

2 Scheiben Toastbrot in kleine Würfel schneiden.

1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Toastwürfel zusammen mit dem restlichen Lauch hineingeben.

Bei mittlerer Hitze goldbraun rösten und mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken.

4. Anrichten & Servieren:

Die Suppe in Tellern anrichten und mit den Lauch-Croûtons und etwas gehackter Petersilie bestreuen.

Tipps & Varianten:

Tip: Bereits geschälte und vorgegarte Maronen gibt es tiefgekühlt in hervorragender Qualität – das spart Zeit und Arbeit.

Variante: Wer es besonders aromatisch mag, kann die Croûtons mit etwas Knoblauch in der Pfanne rösten.