



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Petersilienwurzelsuppe mit Petersilienöl

- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 EL GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 kleine Zwiebel
- 250 g Petersilienwurzel
- 100 ml trockener Weißwein
- 800 ml Milch, 3,5 % Fett
- 0,5 Bund Petersilie
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Muskatnuss, frisch gerieben
- 200 ml Sahne, 30 % Fett

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Petersilienwurzelsuppe mit Petersilienöl

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 20 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

|             |                    |             |                     |          |
|-------------|--------------------|-------------|---------------------|----------|
| 33,4 g Fett | 18 g Kohlenhydrate | 10 g Eiweiß | 3,2 g Ballaststoffe | 428 kcal |
| Brennwert   |                    |             |                     |          |

### Petersilienwurzelsuppe mit Petersilienöl

#### 1. Gemüse vorbereiten:

1 kleine Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.  
250 g Petersilienwurzel schälen und in Scheiben schneiden.

#### 2. Suppe kochen:

1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einem Topf erhitzen.  
Die Zwiebelstreifen und die Petersilienwurzelscheiben darin andünsten.  
Mit 100 ml trockenem Weißwein ablöschen, 800 ml Milch zugeben und erwärmen.  
1 EL **GEFRO Suppe** einrühren, aufkochen und etwa 15 Minuten köcheln lassen.

#### 3. Petersilienöl zubereiten:

Die Petersilie waschen, trocken tupfen und mit 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** fein pürieren.

#### 4. Suppe pürieren & abschmecken:

Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss abschmecken.  
200 ml Sahne unterrühren und die Suppe kurz erhitzen.

#### 5. Anrichten & servieren:

Die heiße Suppe in Suppentassen füllen und mit dem Petersilienöl beträufeln.

#### Tipps & Varianten:

■ Variante: Statt Petersilienwurzel können auch Pastinaken verwendet werden – sie verleihen der Suppe eine etwas süßlichere Note.