



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

Rosenkohl-Cremesuppe mit Zimtspeck

- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 800 ml GEFRO Suppe
- 400 g Rosenkohl
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 EL Mehl
- 200 ml Apfelsaft
- 250 ml Sahne
- 4 Scheiben Frühstücksspeck
- 0,5 TL Zimt
- Muskatnuss, frisch gerieben
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 EL Mandeln, fein gehackt und geröstet
- 2 EL Schmand, 20% Fett

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Rosenkohl-Cremesuppe mit Zimtspeck

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

31,7 g Fett	16,5 g Kohlenhydrate	9,5 g Eiweiß	8 g Ballaststoffe	386 kcal
Brennwert				

Rosenkohl-Cremesuppe mit Zimtspeck:

1. Gemüse vorbereiten:

400 g Rosenkohl putzen und halbieren.
1 Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden.

2. Basis für die Suppe kochen:

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einem Topf erhitzen. Zwiebelstreifen darin andünsten.
2 EL Mehl darüberstreuen und kurz anrösten.
Mit 800 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** ablöschen.
Rosenkohl und 200 ml Apfelsaft zugeben.
Alles aufkochen und ca. 15 Min. köcheln lassen.

3. Fein pürieren & verfeinern:

Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren.
250 ml Sahne einrühren und erneut kurz aufkochen.
Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Zimtspeck zubereiten:

4 Scheiben Speck in einer Pfanne knusprig anbraten.
Mit 1/2 TL Zimt bestäuben.

5. Anrichten & Servieren:

Die Suppe in Tellern anrichten.
Mit Mandeln bestreuen, je 1/2 EL Schmand daraufsetzen und eine Scheibe Zimtspeck dazugeben.

Tipps & Varianten:

Tipps: Für einen leichteren Geschmack kannst du einen Teil der Sahne durch Milch ersetzen – die Suppe bleibt cremig, wird aber etwas milder.

Variante: Vegetarisch genießen? Lass den Speck weg und bestreue die Suppe stattdessen mit extra angerösteten Mandeln oder Walnüssen für mehr Crunch.