



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

Schwarzwurzel-Pilzcremesuppe mit Zimtcroûtons

- 60 g GEFRO Edelpilz Cremesuppe
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 500 g Schwarzwurzeln
- 2 EL Zitronensaft
- 1 mittelgroße Zwiebel
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 Scheiben Schwarzbrot
- 1 EL Butter
- Zimt, gemahlen
- 200 ml Sahne, 30% Fett
- Einige Kerbelzweige

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Schwarzwurzel-Pilzcremesuppe mit Zimtcroûtons

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

27,3 g Fett	18,9 g Kohlenhydrate	5,1 g Eiweiß	5,2 g Ballaststoffe	338
kcal Brennwert				

Schwarzwurzel-Pilzcremesuppe mit Zimtcroûtons

1. Schwarzwurzeln vorbereiten:

500 g Schwarzwurzeln waschen, schälen und gründlich abspülen. Die Stangen in etwa 3 cm lange Stücke schneiden und in 1 l Wasser mit 2 EL Zitronensaft legen, damit sie sich nicht verfärben.

2. Gemüse andünsten:

1 Zwiebel schälen und würfeln. 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anbraten, bis sie leicht Farbe annehmen.

Die abgetropften Schwarzwurzeln zugeben, kurz andünsten und mit etwas Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Mit 1 l Wasser ablöschen und etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Schwarzwurzeln weich sind.

3. Zimtcroûtons zubereiten:

In der Zwischenzeit 2 Scheiben Schwarzbrot von der Rinde befreien und in Würfel schneiden. 1 EL Butter in einer Pfanne aufschäumen, die Brotwürfel hineingeben und unter ständigem Rühren rundherum goldbraun anrösten.

Die Croûtons mit etwas Salz würzen und mit einer Prise Zimt bestäuben.

4. Suppe verfeinern:

Die gegarten Schwarzwurzeln mit dem Stabmixer fein pürieren.

200 ml Sahne und 60 g GEFRO Edelpilz Cremesuppe einrühren und die Suppe nochmals aufkochen.

5. Anrichten & Servieren:

Die heiße Suppe in Tellern anrichten, mit den Zimtcroûtons bestreuen und mit gezupftem Kerbel garnieren.

Tipps & Varianten:

Tipps: Wer mag, kann die Schwarzwurzelsuppe zusätzlich mit etwas frisch geriebenem Muskat abschmecken – das unterstreicht das feine Aroma der Wurzeln perfekt.

Variante: Statt Schwarzwurzeln lassen sich auch Pastinaken verwenden, sie geben der Suppe eine etwas süßlichere Note.