



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

Sellerie-Apfelcremesuppe mit Radieschen

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1,2 Liter GEFRO Suppe
- 600 g Knollensellerie
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 roter Apfel
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Majoran, fein geschnitten
- 100 g Schmand, 20 % Fett
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 6 Radieschen

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Sellerie-Apfelcremesuppe mit Radieschen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18,3 g Fett	15,1 g Kohlenhydrate	7,3 g Eiweiß	11 g Ballaststoffe	248 kcal
Brennwert				

Sellerie-Apfelcremesuppe mit Radieschen

1. Gemüse vorbereiten:

600 g Knollensellerie schälen und grob würfeln.
1 Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden.
1 Apfel vierteln, entkernen und ebenfalls grob würfeln.

2. Anbraten:

2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einem großen Topf erhitzen.
Die Zwiebelstreifen darin glasig andünsten, dann Sellerie- und Apfelwürfel zugeben und kurz mitdünsten.

3. Kochen:

1 EL Zitronensaft und 1 EL fein geschnittenen Majoran hinzufügen.
Mit 1,2 Liter klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** aufgießen.
Alles aufkochen und bei mittlerer Temperatur köcheln lassen, bis der Sellerie weich ist.

4. Pürieren & Abschmecken:

Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren.
100 g Schmand einrühren und mit Salz und **GEFRO Gewürz-Pfeffer** abschmecken.

5. Anrichten:

Die Radieschen putzen, in feine Stifte schneiden und als Garnitur über die Suppe streuen.

Tipps & Varianten:

■ **Variante:** Ersetze den Apfel durch Birne für eine mildere, leicht süßliche Note.