



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

### Spinatcremesuppe mit gerösteten Kartoffeln

- 1,2 Liter GEFRO Suppe
- 4 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 600 g Blattspinat, küchenfertig
- 2 Schalotten
- 300 g Kartoffeln, festkochend
- 2 EL Butter
- 100 ml Sahne
- 100 ml Schmand
- 0,5 EL Zitronensaft
- 1 TL abgeriebene Schale von einer Bio-Zitrone
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer

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

## Spinatcremesuppe mit gerösteten Kartoffeln

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 45 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

|           |                      |               |                     |          |
|-----------|----------------------|---------------|---------------------|----------|
| 43 g Fett | 18,1 g Kohlenhydrate | 11,1 g Eiweiß | 8,6 g Ballaststoffe | 497 kcal |
| Brennwert |                      |               |                     |          |

### Spinatcremesuppe mit gerösteten Kartoffeln

#### 1. Spinat & Gemüse vorbereiten:

600 g Spinatblätter von den festen Stielen befreien.  
Einige kleine Blättchen für die Garnitur beiseitelegen, den restlichen Spinat grob hacken.  
2 Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden.  
300 g festkochende Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.  
Die Hälfte der Kartoffelwürfel in kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen und beiseitestellen.

#### 2. Suppe ansetzen:

2 EL Butter in einem großen Topf erhitzen.  
Schalotten und die übrigen rohen Kartoffelwürfel darin andünsten.  
Den gehackten Spinat zugeben und zusammenfallen lassen.

#### 3. Kochen & pürieren:

Mit 1,2 Liter klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** aufgießen und aufkochen.  
Weiterköcheln, bis die Kartoffelwürfel weich sind.  
Mit dem Stabmixer fein pürieren.

#### 4. Verfeinern:

100 ml Sahne und 100 ml Schmand einrühren.  
Ca. 5 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.  
Mit 1/2 EL Zitronensaft, 1 TL Zitronenschale, Salz und **GEFRO Gewürz-Pfeffer** abschmecken.

#### 5. Kartoffelwürfel rösten:

4 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen.  
Die vorgegarten Kartoffelwürfel darin knusprig braten.  
Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

#### 6. Anrichten & Servieren:

Die Suppe in tiefe Teller füllen.  
Mit den knusprigen Kartoffelwürfeln bestreuen.  
Mit den restlichen Spinatblättchen garnieren und servieren.

#### Tipps & Varianten:

**Tipp:** Für extra cremige Konsistenz kannst du einen Teil des Schmands durch Frischkäse

ersetzen.

▣ **Variante:** Die gerösteten Kartoffelwürfel lassen sich auch durch Croûtons oder geröstete Kichererbsen ersetzen – perfekt für mehr Crunch.