



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

Spitzkohl-Kartoffelsuppe mit Würstchen

- 1 Liter GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet
- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 800 g Kartoffeln, festkochend
- 4 Karotten
- 800 g Spitzkohl
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 4 Geflügelwiener
- 1 Bund Schnittlauch

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Spitzkohl-Kartoffelsuppe mit Würstchen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 55 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17,9 g Fett	47,2 g Kohlenhydrate	15,1 g Eiweiß	14,2 g Ballaststoffe	371
kcal Brennwert				

Spitzkohl-Kartoffelsuppe mit Würstchen

1 Gemüse vorbereiten:

800 g festkochende Kartoffeln schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
4 Karotten schälen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.
800 g Spitzkohl in etwa 1 cm breite Streifen schneiden.
2 mittelgroße Zwiebeln schälen, halbieren und fein würfeln.

2 Zwiebeln anschwitzen & Gemüse anrösten:

1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einem großen Topf erhitzen.
Die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten.
Kartoffelwürfel und Karottenscheiben zugeben und kurz mitdünsten.

3 Suppe kochen:

1 Liter klare Brühe aus GEFRO Klare Gemüsebrühe Querbeet zugießen und aufkochen.
Die Suppe bei mittlerer Temperatur ca. 15 Min. leicht köcheln lassen.
Den Spitzkohl zugeben und weitere 5 Min. garen.

4 Würstchen zugeben:

4 Geflügelwiener in Scheiben schneiden und in die heiße Suppe geben.
Etwa 5 Min. ziehen lassen – nicht mehr kochen, damit die Würstchen saftig bleiben.

5 Anrichten & Servieren:

1 Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
Die Suppe in Tellern anrichten und mit dem Schnittlauch bestreuen.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Ein Stück Lauch mitkochen – das gibt der Suppe zusätzliche Süße und Tiefe.

■ **Variante:** Statt Geflügelwiener passen auch Mini-Frikadellen, Räucherwürstchen, Chorizo oder grobe Bratwurstscheiben hervorragend dazu.

■ **Nicht vergessen:** Die Suppe lässt sich hervorragend vorkochen – sie wird über Nacht sogar noch intensiver im Geschmack.