



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

Steckrübensuppe mit geräucherter Forelle

- 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 Liter GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 400 g Steckrüben
- 1 Karotte
- 1 EL Butter
- 150 ml Crème fraîche
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 0,5 Bund Dill
- 2 kleine, geräucherte Forellenfilets
- GEFRO Gewürz-Pfeffer

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Steckrübensuppe mit geräucherter Forelle

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

27,4 g Fett	11,3 g Kohlenhydrate	12,8 g Eiweiß	7,2 g Ballaststoffe	340
kcal Brennwert				

Steckrübensuppe mit geräucherter Forelle

1. Gemüse vorbereiten:

1 Zwiebel schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.
400 g Steckrüben und 1 Karotte schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

2. Gemüse andünsten:

1 EL Butter in einem großen Topf schmelzen.
1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** zugeben und die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten.
Steckrüben- und Karottenwürfel hinzufügen und kurz mitdünsten.

3. Suppe kochen:

Mit 1 Liter klarer Brühe aus **GEFRO Klare Gemüsebrühe Querbeet** ablöschen.
Aufkochen und die Suppe etwa 20 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.

4. Pürieren & verfeinern:

Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren.
150 ml Crème fraîche einrühren und mit Salz und **GEFRO Gewürz-Pfeffer** abschmecken.

5. Dill & Forelle vorbereiten:

Dill von den Stielen zupfen und fein schneiden.
Den Dill unter die Suppe heben.
2 kleine geräucherte Forellenfilets in kleine Stücke zupfen.

6. Anrichten & Servieren:

Die heiße Suppe in Teller oder Schalen füllen.
Die Forellenstückchen darauf verteilen.

Tipp: Wenn du ein besonders feines Mundgefühl möchtest, passiere die Suppe vor dem Hinzufügen der Crème fraîche einmal durch ein Sieb – ganz ohne zusätzliche Zutaten.

Variante: Für ein intensiveres Raucharoma kannst du einen Teil der Forellenstücke kurz unter die heiße Suppe rühren und einige Minuten ziehen lassen, den Rest wie gewohnt als Topping verwenden.