



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

Suppe von dicken Bohnen und Petersilie mit Schmand

- 800 ml GEFRO Klare Gemüsebrühe Querbeet
- 1 großer Bund glatte Petersilie
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 EL Butter
- 500 g dicke Bohnen, geschält
- 150 ml Sahne
- 100 g Schmand, 20 % Fett

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Suppe von dicken Bohnen und Petersilie mit Schmand

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

24 g Fett	9,4 g Kohlenhydrate	6,6 g Eiweiß	6,1 g Ballaststoffe	277 kcal
Brennwert				

Suppe von dicken Bohnen und Petersilie mit Schmand

1⌘ Vorbereitung: Petersilie & Zwiebel

Die Petersilienblätter von den Zweigen zupfen und grob hacken.
1 Zwiebel schälen und fein würfeln.

2⌘ Basis für die Suppe anrösten

1 EL Butter in einem großen Topf schmelzen.
Die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Temperatur glasig andünsten.
Die gehackte Petersilie zugeben und kurz mit andünsten.

3⌘ Bohnen kochen & pürieren

500 g geschälte dicke Bohnen in den Topf geben.
Mit 800 ml klarer Brühe aus **GEFRO Gemüsebrühe Querbeet** aufgießen und aufkochen.
Die Suppe 5 Minuten köcheln lassen.
Mit dem Stabmixer fein pürieren.
150 ml Sahne einrühren und erneut aufkochen.

4⌘ Anrichten & Servieren

Die cremige Suppe in Schalen oder Teller füllen.
Mit einem großen Klecks Schmand servieren.

⌘ Tipps & Varianten:

⌘ **Tipp:** Wenn du einige der Petersilienblätter vor dem Pürieren zurückhältst und erst beim Servieren frisch darüberstreust, bekommt die Suppe eine angenehm frische Kräuternote und wirkt optisch noch ansprechender.

⌘ **Variante:** Für eine würzigere Note kannst du etwas frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer oder einen Spritzer Zitronensaft über den fertigen Teller geben.

⌘ **Nicht vergessen:** Die Suppe eignet sich hervorragend zum Vorbereiten – sie lässt sich gut aufwärmen und schmeckt am nächsten Tag sogar noch intensiver.