



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

Tomatensuppe mit gebratenem Spargel und Ziegenkäse

- 60 g GEFRO Tomatensuppe
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 300 g grüner Spargel
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Liter Milch, 1,5 % Fett
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 100 g Ziegenkäse, Rolle
- 1 Bund Schnittlauch

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Tomatensuppe mit gebratenem Spargel und Ziegenkäse

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

10,3 g Fett	18,6 g Kohlenhydrate	17,1 g Eiweiß	3 g Ballaststoffe	256 kcal
Brennwert				

Tomatensuppe mit gebratenem Spargel und Ziegenkäse

1▫ Spargel vorbereiten:

Von 300 g grünem Spargel die holzigen Enden entfernen.
Die Stangen schräg in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

2▫ Suppe zubereiten:

1 mittelgroße Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.
1 Liter Milch in einen Topf geben, erwärmen und 60 g **GEFRO Tomatensuppe** einrühren.
Aufkochen und anschließend bei geringer Hitze unter gelegentlichem Rühren ziehen lassen.

3▫ Spargel & Zwiebeln anbraten:

In einer Pfanne 2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** erhitzen.
Die Zwiebelstreifen darin bei mittlerer Temperatur goldbraun anbraten.
Den Spargel dazugeben und ca. 5 Minuten mitbraten.
Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

4▫ Anrichten & Verfeinern:

Die heiße Tomatensuppe in Tellern anrichten.
Die gebratenen Zwiebeln und den Spargel daraufgeben.
Ziegenkäse darüberbröseln.
1 Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und die Suppe damit bestreuen.

▫ Tipps & Varianten:

▫Tipp: Für extra Röstaromen den Spargel kurz vor dem Servieren in der heißen Pfanne leicht karamellisieren lassen – ein kleiner Schuss Honig passt besonders gut dazu.

▫ Variante: Wer es kräftiger mag, ersetzt den Ziegenkäse durch würzigen Feta oder gartenfrischen Kräuterfrischkäse.