



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

Wurzelgemüsecremesuppe mit knuspriger Petersilie

- 1 Liter GEFRO Gemüsebrühe Querbeet
- 1 kleine Karotte
- 2 kleine Petersilienwurzeln
- 100 g Knollensellerie
- 0,5 Stange Lauch
- 100 g Rosenkohl
- 1 Bund Petersilie
- 2 EL Butter
- 200 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Muskatnuss, frisch gerieben
- 6 EL GEFRO Brat- & Frittieröl

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Wurzelgemüsecremesuppe mit knuspriger Petersilie

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

37,7 g Fett	9,6 g Kohlenhydrate	6,8 g Eiweiß	7,5 g Ballaststoffe	400 kcal
Brennwert				

Wurzelgemüsecremesuppe mit knuspriger Petersilie

1. Gemüse vorbereiten:

1 Karotte und 2 Petersilienwurzeln schälen und in dicke Scheiben schneiden.
100 g Knollensellerie schälen und grob würfeln.
0,5 Stange Lauch putzen, längs halbieren, in Streifen schneiden und gründlich waschen.

2. Rosenkohl blanchieren:

100 g Rosenkohl putzen und vierteln.
In kochendem Salzwasser bissfest garen, anschließend abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

3. Petersilie frittieren:

Die Petersilienblätter von den Stielen zupfen.
5 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer kleinen Pfanne erhitzen.
Die Petersilienblätter darin knusprig frittieren, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Gemüse anbraten & Suppe kochen:

1 EL Butter und 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einem Topf erhitzen.
Karotte, Petersilienwurzel, Sellerie und Lauch hineingeben und leicht anbraten.
Mit 1 Liter klarer Brühe aus GEFRO Gemüsebrühe Querbeet ablöschen.
Aufkochen und ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

5. Pürieren & verfeinern:

Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren.
200 ml Sahne zugeben und weitere 5 Minuten leicht köcheln lassen.
Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

6. Rosenkohl anbraten:

1 EL Butter in einer Pfanne schmelzen.
Die gegarten Rosenkohlviertel darin anbraten und mit etwas Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.

7. Anrichten & Servieren:

Die cremige Suppe in tiefe Teller füllen.
Den angebratenen Rosenkohl darauf verteilen und mit der knusprigen Petersilie bestreuen.

Tipps & Varianten:

☞ **Tipp:** Damit die Petersilienblätter ihre schöne grüne Farbe behalten, gib sie erst in das vollständig erhitzte Öl – so werden sie knusprig, ohne zu verbrennen.

☞ **Variante:** Für eine besonders seidige Konsistenz kannst du die Suppe nach dem Pürieren einmal durch ein feines Sieb passieren.