



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

Gurkensuppe mit Räucherlachs

- 4 EL GEFRO Suppe
- 1 EL GEFRO Kräuterwürze
- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 2 Salatgurken
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 100 ml Schlagsahne
- 100 g Räucherlachs
- 1 Bund frischer Dill
- Pfeffer

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gurkensuppe mit Räucherlachs

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

12,5 g Fett 4,2 g Kohlenhydrate 6,4 g Eiweiß 154 kcal Brennwert

Gurkensuppe mit Räucherlachs 2 Salatgurken mit einem Sparschäler schälen, längs halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. 2 mittelgroße Zwiebeln pellen und klein würfeln. 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen und die Zwiebeln und Gurken einige Minuten darin andünsten. Anschließend mit 700 ml **GEFRO Suppe** ablöschen und garen (8 - 10 Min.). 100 ml Schlagsahne halbsteif schlagen.

100 g Räucherlachs in feine Streifen schneiden. 1 Bund frischen Dill waschen und fein hacken. Einige Zweige zum Garnieren zurücklegen. Die Gurkensuppe pürieren, mit frischem Pfeffer und **GEFRO Kräuterwürze** pikant abschmecken und den gehackten Dill dazugeben.

Gurkensuppe auf Tellern anrichten, in die Mitte einen Sahnelecks geben, die Lachsstreifen darauf verteilen und mit Dill garnieren.

Tipp: Sie werden überrascht sein, wie frisch und lecker diese Suppe schmeckt. Gelingt schnell und ist einfach zubereitet.