



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Klare Suppe mit Curry-Sesam-Flädle

- 1 Liter GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet
- 0,5 TL GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 3 EL Mehl, Type 405
- 100 ml Milch, 1,5 % Fett
- 1 Ei
- 1 TL Sesam, geröstet
- Salz
- 2 Karotten
- 200 g Lauch
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Klare Suppe mit Curry-Sesam-Flädle

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

12,6 g Fett    19,5 g Kohlenhydrate    8,2 g Eiweiß    6,1 g Ballaststoffe    219 kcal Brennwert

**Klare Suppe mit Curry-Sesam-Flädle:** 3 EL Mehl in eine Schüssel geben und mit 100 ml Milch glattrühren. 1 Ei unterrühren, 1 TL gerösteten Sesam zugeben und den Teig mit 1/2 TL GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry« und etwas Salz würzen.

Aus dem Teig in 1 EL heißen GEFRO Brat- & Frittieröl zwei Pfannkuchen ausbacken, etwas auskühlen lassen und in feine Flädle (Streifen) schneiden. 1 Liter klare Brühe aus GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet in einen Topf geben und aufkochen.

2 Karotten schälen und 200 g Lauch putzen. Das Gemüse in feine Streifen schneiden und in der klaren Brühe bissfest garen.

Die Suppe in Teller oder Schalen füllen und die Curry-Sesam-Flädle hineingeben. Mit 2 EL fein geschnittenem Schnittlauch bestreuen.

**Tipp:** Fans der kreativen asiatischen Küche ersetzen einfach mal die BIO Würzmischung »Indisch Curry« mit der warm-würzigen GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry. Super Asia-Suppen-Variante, die megalecker schmeckt mit charakteristischer, landestypischer Geschmacksnote.