



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

### Lauch-Pimento Cremesuppe mit Garnelen

- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 4 EL GEFRO Gourmet Lauch Cremesuppe
- GEFRO BIO Würzmischung »Africa Style«
- 1 kleine Zwiebel
- 4 kleine Pimentos (rote kleine Paprika)
- 100 ml trockenen Weißwein
- 1 Liter Milch
- 8 Garnelenschwänze, geschält
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Chilifäden

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

## Lauch-Pimento Cremesuppe mit Garnelen

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 15 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

21,9 g Fett	28,7 g Kohlenhydrate	21,5 g Eiweiß	3,8 g Ballaststoffe	423 kcal
-------------	----------------------	---------------	---------------------	----------

**Lauch-Pimento Cremesuppe mit Garnelen:** 1 kleine Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 4 kleine Pimentos halbieren, die Kerne entfernen und ebenfalls in Streifen schneiden.

Die Zwiebel und die Pimentos in 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl andünsten. Mit 100 ml trockenem Weißwein ablöschen, 1 Liter Milch zugeben und erhitzen, dann 4 EL GEFRO Gourmet Lauch Cremesuppe einstreuen und aufkochen.

In der Zwischenzeit 8 Garnelenschwänze mit GEFRO BIO Würzmischung »Africa Style« würzen und in etwas GEFRO Omega-3-Speiseöl von beiden Seiten ca. 2 Min. braten.

Die Suppe 15 Minuten köcheln lassen, dann mit dem Pürierstab pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In Suppenschalen anrichten, die Garnelen hineingeben und mit Chilifäden garnieren.

**Tipp:** Wer es scharf mag, kocht einfach etwas Chili mit. Fans der kreativen asiatischen Küche ersetzen zudem einfach mal die BIO Würzmischung »Africa Style« mit der warmwürzigen GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry.

Super Asia-Suppen-Variante, die megalecker schmeckt mit charakteristischer, landestypischer Geschmacksnote.