



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

Suppe von jungen Möhren mit Sauerrahm

- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 850 ml GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet
- 400 g junge Möhren
- 150 g Kartoffeln, mehligkochend
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 100 g Sauerrahm, 20 % Fett
- 2 EL Frühlingskerbel, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Suppe von jungen Möhren mit Sauerrahm

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

16,3 g Fett	14,4 g Kohlenhydrate	4,7 g Eiweiß	6,6 g Ballaststoffe	220 kcal Brennwert
-------------	----------------------	--------------	---------------------	--------------------

Suppe von jungen Möhren mit Sauerrahm: 400 g Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden.

150 g mehligkochende Kartoffeln schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. 1 Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einem Topf erhitzen und die Möhrenscheiben, die Kartoffelwürfel und die Zwiebelstreifen darin andünsten. Mit **GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«** bestreuen und mit 850 ml klarer Brühe aus **GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet** ablöschen.

Aufkochen und bei mittlerer Temperatur etwa 20 Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit dem Küchenstab fein pürieren.

100 g Sauerrahm und 1 EL fein geschnittenen Kerbel unterrühren und in Teller anrichten. Mit dem übrigen Kerbel bestreuen.