



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

Zucchini Cremesuppe

- 4 EL GEFRO Pflanzenfett
- 10 g GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- 500 g Zucchini
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 100 ml Sahne
- Salz, Pfeffer, Muskat

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Zucchini Cremesuppe

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 15 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15,8 g Fett 6,1 g Kohlenhydrate 3,1 g Eiweiß 178 kcal Brennwert

Zucchini Cremesuppe 500 g Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden. 1 mittelgroße Zwiebel schälen, klein schneiden und in 4 EL **GEFRO Pflanzenfett** andünsten. Die Zucchiniwürfel zugeben, leicht salzen und pfeffern und einige Minuten unter Rühren andünsten.

Aus 500 ml Wasser und ca. 10 g **GEFRO Suppe** eine Gemüsebrühe herstellen. Wenig von der Brühe zum Gemüse geben und das Ganze mit einem Pürierstab pürieren. Anschließend die restliche Brühe und 100 ml Sahne zugeben.

Die Suppe noch einmal kurz aufkochen lassen und mit Muskat und **GEFRO Kräuterwürze** pikant abschmecken.

Tipp: Lecker mit herzhaftem Bauernbrot.

Rezeptvorschlag von Frau Eva Holländer, Düsseldorf.