



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

### Cremesuppe mit Shrimps und Gemüse

- 55 g GEFRO Helle Soße
- GEFRO Suppe
- 150 g Lauch
- 1 Karotte
- Salz
- 600 ml Wasser
- 200 ml Sahne
- 100 ml trockenen Weißwein
- 150 g Shrimps
- 1 Zweig Dill

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

## Cremesuppe mit Shrimps und Gemüse

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 20 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

15,7 g Fett	12,5 g Kohlenhydrate	11,3 g Eiweiß	3,4 g Ballaststoffe	261 kcal
-------------	----------------------	---------------	---------------------	----------

**Cremesuppe mit Shrimps und Gemüse** 150 g Lauch in feine Ringe schneiden und waschen. Eine Karotte schälen und in dünne Scheiben schneiden. Beides getrennt voneinander in kochendem Salzwasser bissfest garen.

In einem großen Topf 600 ml Wasser erwärmen, 55 g **GEFRO Helle Soße** einrühren und aufkochen. 200 ml Sahne sowie 100 ml trockenen Weißwein zugeben und erneut aufkochen.

Mit **GEFRO Suppe** abschmecken und das Gemüse sowie die Shrimps zugeben.

Auf Teller anrichten und mit dem abgezapftem Dill garnieren.