



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

### Französische Zwiebelsuppe

- 1 EL GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- 1 TL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 500 g Zwiebeln
- fettreduzierter Käse
- 100 ml trockener Weißwein
- 1 L Wasser
- 4 kleine Scheiben Weißbrot
- Pfeffer
- 40 g geriebener Emmentaler

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

## Französische Zwiebelsuppe

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

5,5 g Fett      19,3 g Kohlenhydrate      6,6 g Eiweiß      173 kcal Brennwert

**Französische Zwiebelsuppe** 500 g Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Ringe schneiden. In einem Topf 1 TL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Die Zwiebeln mit 100 ml trockenem Weißwein ablöschen und zum Kochen bringen. Für die Brühe 1 Liter Wasser zum Kochen bringen, 1 EL **GEFRO Suppe** dazugeben, die Brühe dazugießen und die Suppe zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Min. garen.

Backofen auf 200°C vorheizen, 4 kleine Scheiben Weißbrot toasten. Die Suppe mit **GEFRO Kräuterwürze** und Pfeffer abschmecken und in feuerfeste Suppentassen füllen. Auf die Suppe 1 Scheibe Toast und etwas geriebenen Käse geben. Anschließend die Suppe im Ofen überbacken bis der Käse goldbraun ist.

**Tipp:** Ein tolles, superschnelles Gericht für Gäste, die überraschend kommen... Diese Suppe schmeckt nicht nur lecker, sie sieht auch gut aus. Heiß servieren!