



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

Frühlingsuppe mit Hähnchen, Zuckererbsen und jungen Möhren

- 1 Liter GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 400 g Kartoffeln, festkochend
- 1 rote Zwiebel
- 4 junge Möhren
- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 200 g Zuckererbsen
- 0,5 Zitrone (Saft & abgeriebene Schale)
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 0,5 Bund Basilikum

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Frühlingsuppe mit Hähnchen, Zuckererbsen und jungen Möhren

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

12,4 g Fett	26,4 g Kohlenhydrate	22,2 g Eiweiß	9,5 g Ballaststoffe	305 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

Frühlingsuppe mit Hähnchen, Zuckererbsen und jungen Möhren: 400 g fest kochende Kartoffeln schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. 1 rote Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 4 Möhren schälen und ebenfalls in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einem großen Topf erhitzen. Die Kartoffelwürfel, Zwiebelstreifen und Möhrenwürfel in den Topf geben und bei mittlerer Temperatur andünsten. Mit 1 Liter klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** ablöschen und aufkochen. Etwa 10 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.

In der Zwischenzeit 250 g Hähnchenbrustfilet in 2 cm große Würfel schneiden. 200 g Zuckererbsen putzen und in Streifen schneiden. Die Hähnchenwürfel und die Zuckerschoten in den Topf geben und die Suppe weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit dem Zitronensaft und der Zitronenschale einer halben Zitrone sowie etwas Pfeffer abschmecken.

Die Basilikumblätter von den Zweigen zupfen und in feine Streifen schneiden. Die Basilikumstreifen unter die Suppe mengen.

Die Frühlingsuppe in Teller oder Schalen füllen und servieren.