



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

Klare Brühe mit Gemüsesternen

- 1 Liter GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet
- 1 dicke Karotte
- 1 Kohlrabi
- 1 Zucchini
- 1 EL Schnittlauch

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Klare Brühe mit Gemüsesternen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

4,5 g Fett	7,5 g Kohlenhydrate	4,8 g Eiweiß	4,9 g Ballaststoffe	86,7 kcal Brennwert
------------	---------------------	--------------	---------------------	---------------------

Klare Brühe mit Gemüsesternen: 1 Karotte und 1 Kohlrabi schälen und längs in etwa 3 mm dicke Scheiben schneiden. 1 Zucchini putzen und ebenfalls in 3 mm dicke Scheiben schneiden.

Aus den Gemüsescheiben mit einem kleinen sternförmigen Keksstecher Sterne ausstechen. Die Gemüsesterne in kochendem Salzwasser 1 Minute garen und dann in kaltem Wasser abschrecken. Auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

1 Liter klare Brühe aus **GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet** in einen Topf geben und aufkochen. Die Hitze auf ein Minimum reduzieren, das Gemüse in die Suppe geben und 3 Minuten darin ziehen lassen.

Die Brühe mit den Sternen in tiefen Tellern anrichten und mit Schnittlauch bestreuen.