



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

Tomaten-Ingwer-Suppe mit Garnelen

- 3 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 100 g GEFRO Balance Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita
- 1 mittelgroße Karotte
- 0,5 Stange Lauch
- 20 g frische Ingwerknolle
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL Sojasoße
- 2 EL Limettensaft, frisch gepresst
- 8 Garnelen, küchenfertig geschält
- Salz
- Cayennepfeffer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Frühlingszwiebeln

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Tomaten-Ingwer-Suppe mit Garnelen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

| | | | | |
|-------------|----------------------|---------------|---------------------|--------------------|
| 14,8 g Fett | 17,3 g Kohlenhydrate | 48,3 g Eiweiß | 7,2 g Ballaststoffe | 375 kcal Brennwert |
|-------------|----------------------|---------------|---------------------|--------------------|

Tomaten-Ingwer-Suppe mit Garnelen: 1 Karotte schälen und in kleine Würfel schneiden. 1/2 Stange Lauch putzen, in feine Streifen schneiden und waschen. 20 g Ingwer schälen und sehr fein hacken. 1 rote Zwiebel schälen und fein würfeln.

1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einem Topf erhitzen. Das Gemüse hineingeben und kurz anbraten. Mit 1 Liter kaltem Wasser ablöschen, 100 g GEFRO Balance Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita einrühren, unter Rühren aufkochen und etwa 6 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen. Mit 1 EL Sojasoße und 2 EL Limettensaft verfeinern.

8 Garnelen der Länge nach halbieren und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. 2 Knoblauchzehen schälen und etwas zerdrücken. 2 Frühlingszwiebeln putzen und in feine Streifen schneiden. 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelenhälften unter Beigabe des Knoblauchs darin anbraten.

Die Suppe in Teller oder Schalen füllen und die Garnelen darin anrichten. Mit den Frühlingszwiebeln garnieren.

Tipp: Fans kreativer Asia-Suppen schmecken die Tomaten-Ingwer-Suppe mit der warm-würzigen GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry ab, die Gerichte mit einer charakteristischen, landestypischen Geschmacksnote bereichert. Unbedingt probieren!