



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

Zwiebelsuppe

- 30 g GEFRO Pflanzenfett
- 10 g GEFRO Suppe
- 1 TL GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 60 g GEFRO Süßmolkenpulver
- 60 g GEFRO Helle Soße
- 750 g Zwiebel
- gehackte Kräuter (Schnittlauch, Kerbel, Petersilie, Kresse)
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 125 ml trockener Weißwein
- 1 EL Balsamico-Essig
- 30 g würzigen Käse

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Zwiebelsuppe

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

10,7 g Fett 20,5 g Kohlenhydrate 4,9 g Eiweiß 220 kcal Brennwert

Zwiebelsuppe 750 g Zwiebeln pellen, in Ringe schneiden und in 30 g heißem **GEFRO Pflanzenfett** andünsten. 10 g **GEFRO Suppe** darüber streuen und mit 125 ml trockenem Weißwein ablöschen. Mit 1 TL **GEFRO BIO Indisch-Curry**, 1 Prise Cayennepfeffer und 1 EL Balsamico-Essig würzen und zugedeckt 15 Min. köcheln lassen.

In der Zwischenzeit 60 g **GEFRO Süßmolkenpulver** und 60 g **GEFRO Helle Soße** in 500 ml Wasser aufschlagen und zur Suppe geben. Kleingehackten Schnittlauch, Kerbel, Petersilie und Kresse unterziehen, ebenso 30 g kleingehackten, schmackhaften Käse und das Ganze nochmal kurz aufwallen lassen.

Tipp: Falls die Suppe zu dickflüssig ist, kann sie mit Wasser verdünnt werden.

Rezeptvorschlag von Frau Katarina Maiwald, Berlin.