



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen der **Gemüsesuppe mit Pfannkuchenstreifen** benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

#### GEFRO Reformversand

Wernher-von-Braun-Strasse 21  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0800 / 95 95 100\*

Telefax 0800 / 95 95 111\*

\*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

Alle übrigen Zutaten besorgen Sie sich bei dem Händler "Ihres Vertrauens"...

## Einkaufszettel

### Gemüsesuppe mit Pfannkuchenstreifen

- 200 g Weizenmehl
- 3 Eier
- 500 ml Mineralwasser
- 2 - 3 EL gehackte frische Kräuter
- 100 g Schalotten
- 1 kleine Stange Lauch
- 500 g Karotten
- 1 kleine rote Chilischote
- 2 Liter heißes Wasser
- 2 EL Reissessig
- 2 EL süße Chilisoße
- 2 EL Sojasoße

## Gemüsesuppe mit Pfannkuchenstreifen

Rezept für 4 Personen. Zubereitung ca. 40 Minuten.

### Nährwerte pro Portion:

16 g Fett  
49 g Kohlenhydrate  
14 g Eiweiß  
423 kcal

**Gemüsesuppe mit Pfannkuchenstreifen:** Aus 200 g Weizenmehl, 3 Eiern, 500 ml Mineralwasser und 1 EL **GEFRO Kräutervürze** einen Pfannkuchenteig rühren. 2 - 3 EL gehackte frische Kräuter unter den Teig rühren.

**GEFRO Omega-3-Speiseöl** oder **GEFRO Pflanzenfett** erhitzen und portionsweise Pfannkuchen ausbacken, herausnehmen, aufrollen und in Streifen schneiden.

100 g Schalotten, 1 kleine Stange Lauch und 500 g Karotten putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Chilischote hacken, 2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen und das Gemüse anschwitzen. 3 - 4 EL **GEFRO Suppe** in 2 Liter heißem Wasser auflösen, zum Gemüse geben und 25 Min. garen.

Mit 2 EL Reissessig, 2 EL süßer Chilisoße und 2 EL Sojasoße abschmecken und servieren.

**Tipp:** Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Dill, Basilikum u. a.) bleiben länger frisch, wenn man sie in einem Frischhaltebeutel (**GEFRO Abreißbeutel**) im Kühlschrank aufbewahrt.

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