



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen der **Gurkensuppe mit Räucherlachs** 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**

### **Gurkensuppe mit Räucherlachs**

- 2 Salatgurken
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 100 ml Schlagsahne
- 100 g Räucherlachs
- 1 Bund frischer Dill
- Pfeffer

## **Gurkensuppe mit Räucherlachs**

**Rezept für 4 Personen. Zubereitung ca. 20 Minuten.**

### **Nährwerte pro Portion:**

12,5 g Fett

4,29 g Kohlenhydrate

6,41 g Eiweiß

154 kcal

**Gurkensuppe mit Räucherlachs:** 2 Salatgurken mit einem Sparschäler schälen, längs halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. 2 mittelgroße Zwiebeln pellen und klein würfeln. 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen und die Zwiebeln und Gurken einige Minuten darin andünsten. Anschließend mit 700 ml **GEFRO Suppe** ablöschen und garen (8 - 10 Min.).

100 ml Schlagsahne halbsteif schlagen. 100 g Räucherlachs in feine Streifen schneiden. 1 Bund frischen Dill waschen und fein hacken. Einige Zweige zum Garnieren zurücklegen.

Die Gurkensuppe pürieren, mit frischem Pfeffer und **GEFRO Kräuterwürze** pikant abschmecken und den gehackten Dill dazugeben.

Gurkensuppe auf Tellern anrichten, in die Mitte einen Sahneklecks geben, die Lachsstreifen darauf verteilen und mit Dill garnieren

**Tipp:** Sie werden überrascht sein, wie frisch und lecker diese Suppe schmeckt. Gelingt schnell und ist einfach zubereitet.