



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen der **Linsensuppe** 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

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

Einkaufszettel

Linsensuppe

- 250 g rote Linsen
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- Pfeffer
- etwas gemahlene Kreuzkümmel
- Cayennepfeffer
- 500 ml Milch (1,5 % Fett)
- 1 EL gehackte, glatte Petersilie

Linsensuppe

Rezept für 4 Personen. Zubereitung ca. 35 Minuten.

Nährwerte pro Portion:

- 6,3 g Fett
- 43,1 g Kohlenhydrate
- 20,0 g Eiweiß
- 313 kcal

Linsensuppe: 250 g rote Linsen waschen. 1 Zwiebel schälen und zusammen mit 3 Knoblauchzehen fein würfeln. Anschließend in 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** andünsten. 1,2 Liter **GEFRO Gemüsebrühe** zugießen. 1 EL **GEFRO Tomatensoße / -suppe** einrühren und die gewaschenen Linsen dazugeben. Kräftig mit Pfeffer, etwas gemahlene Kreuzkümmel und **GEFRO BIO Mexiko-Chili** (vorsichtig dosieren) würzen. 500 ml Milch (1,5 % Fett) dazugeben. Die Linsensuppe auf kleiner Flamme ca. 20-25 Min. garen und anschließend pürieren.

Tipp: Die Suppe mit 1 EL der gehackten, glatten Petersilie bestreut servieren.