



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen der **Zucchini Cremesuppe** 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

**Zucchini Cremesuppe**

- 500 g Zucchini
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 100 ml Sahne
- Salz, Pfeffer, Muskat

## Zucchini Cremesuppe

**Rezept für 4 Personen. Zubereitung ca. 15 Minuten.**

**Nährwerte pro Portion:**

- 15,8 g Fett
- 6,1 g Kohlenhydrate
- 3,1 g Eiweiß
- 178 kcal

**Zucchini Cremesuppe:** 500 g Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden. 1 mittelgroße Zwiebel schälen, klein schneiden und in 4 EL **GEFRO Pflanzenfett** andünsten. Die Zucchiniwürfel zugeben, leicht salzen und pfeffern und einige Minuten unter Rühren andünsten. Aus 500 ml Wasser und ca. 10 g **GEFRO Suppe** eine Gemüsebrühe herstellen. Wenig von der Brühe zum Gemüse geben und das Ganze mit einem Pürierstab pürieren. Anschließend die restliche Brühe und 100 ml Sahne zugeben. Die Suppe noch einmal kurz aufkochen lassen und mit Muskat und **GEFRO Kräuterwürze** pikant abschmecken.

**Tipp:** Lecker mit herzhaftem Bauernbrot.

Rezeptvorschlag von Frau Eva Holländer, Düsseldorf.