



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

Zwiebelsuppe

- 750 g Zwiebel
- gehackte Kräuter (Schnittlauch, Kerbel, Petersilie, Kresse)
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 125 ml trockener Weißwein
- 1 EL Balsamico-Essig
- 30 g schmackhaften Käse

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

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 **GEFRO Süßmolken-Pulver** 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 mit Wasser verdünnt werden.

Rezeptvorschlag von Frau Katarina Maiwald, Berlin.