



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0

Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Cremesuppe mit Shrimps und Gemüse

- 55 g GEFRO Helle Soße
- GEFRO Suppe
- 150 g Lauch
- 1 g Karotte
- Salz
- 600 ml Wasser
- 200 ml Sahne
- 100 ml trockenen Weißwein
- 150 g Shrimps
- 1 Zweig Dill

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Cremesuppe mit Shrimps und Gemüse

Rezept für 4 Personen**Zubereitung ca. 20 Minuten****Nährwerte pro Portion:**

15,7 g Fett 12,5 g Kohlenhydrate 11,3 g Eiweiß 3,4 g Ballaststoffe
261 kcal Brennwert

1 Gemüse vorbereiten:

150 g Lauch in feine Ringe schneiden und waschen. Eine Karotte schälen und in dünne Scheiben schneiden. Beides getrennt in kochendem Salzwasser bissfest garen.

2 Suppe kochen:

In einem großen Topf 600 ml Wasser erwärmen, 55 g GEFRO Helle Soße einrühren und aufkochen. 200 ml Sahne und 100 ml trockenen Weißwein zugeben und erneut kurz aufkochen.

3 Verfeinern:

Mit GEFRO Suppe abschmecken. Dann das gegarte Gemüse und die Shrimps in die Suppe geben und kurz erwärmen.

4 Anrichten:

Die Suppe auf Teller verteilen und mit frisch abgezupftem Dill garnieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Wer mag, kann die Shrimps vor dem Servieren kurz in GEFRO Brat- & Frittieröl anbraten - das verleiht ihnen eine feine Röstaroma-Note.

Variante: Statt Shrimps schmecken auch kleine Lachswürfel oder Muscheln hervorragend in dieser cremigen Suppe.