



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

Französische Zwiebelsuppe

- 1 EL GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- 1 TL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 500 g Zwiebeln
- fettreduzierter Käse
- 100 ml trockener Weißwein
- 1 L Wasser
- 40 g geriebener Emmentaler
- 4 kleine Scheiben Weißbrot
- Pfeffer

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Französische Zwiebelsuppe

Rezept für 4 Personen**Zubereitung ca. 30 Minuten****Nährwerte pro Portion:**

5,5 g Fett 19,3 g Kohlenhydrate 6,6 g Eiweiß 173 kcal Brennwert

1 Zwiebeln vorbereiten:

500 g Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Ringe schneiden.

2 Suppe ansetzen:

1 TL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Mit 100 ml trockenem Weißwein ablöschen und kurz aufkochen lassen. 1 Liter Wasser aufkochen, 1 EL GEFRO Suppe einrühren und die Brühe zu den Zwiebeln geben. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten garen.

3 Brot vorbereiten:

Backofen auf 200 °C vorheizen. 4 kleine Scheiben Weißbrot toasten.

4 backen:

Die Suppe mit GEFRO Kräuterwürze und Pfeffer abschmecken und in feuerfeste Suppentassen füllen. Jeweils 1 Scheibe Toast und etwas geriebenen Käse darauflegen. Im Ofen überbacken, bis der Käse goldbraun ist.

5 Anrichten & Servieren:

Die Suppe direkt heiß in den Tassen servieren.

Tipp: Ein schnelles, klassisches Gericht - ideal, wenn Gäste spontan kommen. Die Suppe schmeckt nicht nur köstlich, sondern sieht auch schön rustikal aus.