



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Frühlingsuppe mit Hähnchen, Zuckrerbsen und jungen Möhren

- 1 Liter GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 400 g Kartoffeln, festkochend
- 1 Stück rote Zwiebel
- 4 junge Möhren
- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 200 g Zuckrerbsen
- 0,5 Zitrone (Saft & abgeriebene Schale)
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 0,5 Bund Basilikum

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Frühlingsuppe mit Hähnchen, Zuckrerbsen und jungen Möhren

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

12,4 g Fett 26,4 g Kohlenhydrate 22,2 g Eiweiß 9,5 g Ballaststoffe  
305 kcal Brennwert

#### 1 Gemüse vorbereiten:

400 g festkochende Kartoffeln schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. 1 rote Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 4 Möhren schälen und ebenfalls in 1 cm große Würfel schneiden.

#### 2 Gemüse anbraten:

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einem großen Topf erhitzen. Kartoffeln, Zwiebeln und Möhren hineingeben und bei mittlerer Hitze andünsten. Mit 1 Liter klarer Brühe aus GEFRO Suppe ablöschen und aufkochen. Etwa 10 Minuten köcheln lassen.

#### 3 Hähnchen & Zuckrerbsen hinzufügen:

250 g Hähnchenbrustfilet in 2 cm große Würfel schneiden. 200 g Zuckrerbsen putzen und in Streifen schneiden. Beides in den Topf geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

#### 4 Abschmecken & Verfeinern:

Mit Zitronensaft und der abgeriebenen Schale einer halben Zitrone sowie etwas Pfeffer würzen. Basilikumblätter von den Zweigen zupfen, fein schneiden und unter die Suppe heben.

#### 5 Anrichten & Servieren:

Die Frühlingsuppe in Teller oder Schalen füllen und servieren.

Variante: Für eine vegetarische Version das Hähnchen weglassen und dafür einige frische Zuckerschoten mehr verwenden - so bleibt die Suppe leicht und frühlingshaft.