



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

Gemüsesuppe mit Pfannkuchenstreifen

- 4 EL GEFRO Suppe
- 1 EL GEFRO Kräuterwürze
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 200 g Weizenmehl
- 3 Eier
- 500 g Karotten
- 100 g Schalotten
- 1 kleine Stange Lauch
- 500 ml Mineralwasser
- 2,5 EL gehackte frische Kräuter
- 1 kleine rote Chilischote
- 2 Liter heißes Wasser
- 2 EL Reisessig
- 2 EL süße Chilisoße
- 2 EL Sojasoße
- Frischhaltebeutel

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Gemüsesuppe mit Pfannkuchenstreifen

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

16 g Fett 49 g Kohlenhydrate 14 g Eiweiß 423 kcal Brennwert

1 Pfannkuchen vorbereiten:

Aus 200 g Weizenmehl, 3 Eiern, 500 ml Mineralwasser und 1 EL GEFRO Kräuterwürze einen glatten Teig rühren.

2 - 3 EL gehackte frische Kräuter unterheben.

Etwas GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und den Teig portionsweise zu dünnen Pfannkuchen ausbacken.

Die fertigen Pfannkuchen aufrollen und in feine Streifen schneiden.

2 Gemüse garen:

100 g Schalotten, 1 kleine Stange Lauch und 500 g Karotten putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.

1 Chilischote hacken.

2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einem großen Topf erhitzen und das Gemüse darin kurz anschwitzen.

3 - 4 EL GEFRO Suppe in 2 Liter heißem Wasser auflösen, zum Gemüse geben und ca. 25 Minuten garen.

3 Abschmecken & Servieren:

Die Suppe mit 2 EL Reisessig, 2 EL süßer Chilisoße und 2 EL Sojasoße würzen.

Gemüsesuppe in tiefen Tellern anrichten und mit den Pfannkuchenstreifen servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Frische Kräuter wie Schnittlauch, Petersilie, Dill oder Basilikum bleiben länger aromatisch, wenn man sie locker in einem Frischhaltebeutel im Kühlschrank aufbewahrt.

Variante: Für eine herzhaftere Note kann man fein geschnittenen Lauch oder Sellerie mit in den Pfannkuchenteig geben - das sorgt für noch mehr Geschmack.