



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

Gurkensuppe mit Räucherlachs

- 4 EL GEFRO Suppe
- 1 EL GEFRO Kräuterwürze
- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 2 Salatgurken
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 100 ml Schlagsahne
- 100 g Räucherlachs
- 1 Bund frischer Dill
- Pfeffer

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Gurkensuppe mit Räucherlachs

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

12,5 g Fett 4,2 g Kohlenhydrate 6,4 g Eiweiß 154 kcal Brennwert

1 Gemüse vorbereiten:

2 Salatgurken mit einem Sparschäler schälen, längs halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden.

2 mittelgroße Zwiebeln pellen und fein würfeln.

2 Anbraten:

1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einem Topf erhitzen.

Die Zwiebeln und Gurken darin einige Minuten andünsten.

3 Suppe kochen:

Mit 700 ml GEFRO Suppe ablöschen und 8-10 Minuten garen.

100 ml Schlagsahne halbsteif schlagen.

4 Fisch & Kräuter vorbereiten:

100 g Räucherlachs in feine Streifen schneiden.

1 Bund frischen Dill waschen, fein hacken und einige Zweige zum Garnieren zurücklegen.

5 Pürieren & Abschmecken:

Die Gurkensuppe fein pürieren, mit frischem Pfeffer und GEFRO Kräuterwürze pikant abschmecken.

Den gehackten Dill einrühren.

6 Anrichten & Servieren:

Die Gurkensuppe auf Tellern anrichten, in die Mitte einen Sahneklecks geben, die Lachsstreifen darauf verteilen und mit Dill garnieren.

Tipps & Varianten

Tip: Besonders erfrischend schmeckt die Suppe, wenn sie gut gekühlt serviert wird - ideal an warmen Tagen.

Variante: Statt Räucherlachs passen auch geräucherte Forellenfilets hervorragend dazu.