



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**

### **Klare Brühe mit Gemüsesternen**

■ 1 Liter GEFRO Klare Gemüsebrühe  
Querbeet

- 1 dicke Karotte
- 1 Kohlrabi
- 1 Zucchini
- 1 EL Schnittlauch

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

## **Klare Brühe mit Gemüsesternen**

**Rezept für 4 Personen**

**Zubereitung ca. 20 Minuten**

**Nährwerte pro Portion:**

4,5 g Fett 7,5 g Kohlenhydrate 4,8 g Eiweiß 4,9 g Ballaststoffe 86,7 kcal Brennwert

**Klare Brühe mit Gemüsesternen:**

### **1 Gemüse vorbereiten:**

1 Karotte und 1 Kohlrabi schälen und längs in etwa 3 mm dicke Scheiben schneiden. 1 Zucchini putzen und ebenfalls in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Aus den Gemüsescheiben mit einem kleinen, sternförmigen Keksausstecher Sterne ausstechen.

### **2 Gemüse garen:**

Die Gemüsesterne in kochendem Salzwasser 1 Minute garen, anschließend in kaltem Wasser abschrecken. Auf ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

### **3 Brühe zubereiten:**

1 Liter klare Brühe aus GEFRO Gemüsebrühe Querbeet in einen Topf geben und aufkochen. Die Hitze reduzieren, das vorbereitete Gemüse in die Brühe geben und 3 Minuten darin ziehen lassen.

### **4 Anrichten & Servieren:**

Die Brühe mit den bunten Sternen in tiefen Tellern anrichten und mit frisch geschnittenem Schnittlauch bestreuen. Tipp: Die farbenfrohe Brühe ist nicht nur lecker, sondern auch ideal als festliche Vorspeise - besonders bei Kindern beliebt!