



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

Klare Suppe mit Curry-Sesam-Flädle

- 1 Liter GEFRO Klare Gemüsebrühe Querbeet
- 0,5 TL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 200 g Lauch
- 100 ml Milch, 1,5 % Fett
- 3 EL Mehl, Type 405
- 2 Karotten
- 1 Ei
- 1 TL Sesam, geröstet
- Salz
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Klare Suppe mit Curry-Sesam-Flädle

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

12,6 g Fett 19,5 g Kohlenhydrate 8,2 g Eiweiß 6,1 g Ballaststoffe
219 kcal Brennwert

1 Flädle zubereiten:

3 EL Mehl in eine Schüssel geben und mit 100 ml Milch glatt rühren. 1 Ei unterrühren, 1 TL gerösteten Sesam zugeben und den Teig mit ½ TL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry sowie etwas Salz würzen.

In 1 EL heißem GEFRO Brat- & Frittieröl zwei Pfannkuchen ausbacken, leicht abkühlen lassen und in feine Streifen (Flädle) schneiden.

2 Gemüse garen:

1 Liter klare Brühe aus GEFRO Gemüsebrühe Querbeet in einen Topf geben und aufkochen.

2 Karotten schälen und 200 g Lauch putzen. Das Gemüse in feine Streifen schneiden und in der Brühe bissfest garen.

3 Anrichten:

Die heiße Suppe in Teller oder Schalen füllen und die Curry-Sesam-Flädle hineingeben.

Mit 2 EL fein geschnittenem Schnittlauch bestreuen und sofort servieren.

Tipps & Varianten

Tipp:

Fans der asiatischen Küche ersetzen die GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry einfach durch die warm-würzige GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry.

So entsteht eine superleckere Asia-Suppen-Variante mit charakteristischer, landestypischer Geschmacksnote.