



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

Lauch-Pimento Cremesuppe mit Garnelen

- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 4 EL GEFRO Gourmet Lauch Cremesuppe
- GEFRO BIO Würzmischung Africa Style
- 8 Garnelenschwänze, geschält
- 100 ml trockenen Weißwein
- 1 Liter Milch
- 1 kleine Zwiebel
- 4 kleine Pimentos (rote kleine Paprika)
- Chilifäden
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Lauch-Pimento Cremesuppe mit Garnelen

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 15 Minuten

Nährwerte pro Portion:

21,9 g Fett 28,7 g Kohlenhydrate 21,5 g Eiweiß 3,8 g Ballaststoffe
423 kcal Brennwert

1 Gemüse vorbereiten:

1 kleine Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 4 kleine Pimentos halbieren, entkernen und ebenfalls in Streifen schneiden.

2 Suppe kochen:

Die Zwiebel und die Pimentos in 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl andünsten. Mit 100 ml trockenem Weißwein ablöschen, 1 Liter Milch zugeben und erhitzen. 4 EL GEFRO Lauch Cremesuppe einstreuen und aufkochen.

3 Garnelen braten:

8 Garnelenschwänze mit GEFRO BIO Würzmischung Africa Style würzen. In etwas GEFRO Omega-3-Speiseöl von beiden Seiten ca. 2 Min. braten.

4 Suppe vollenden:

Die Suppe 15 Min. köcheln lassen, dann mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Anrichten & Servieren:

Die heiße Suppe in Suppenschalen füllen, die Garnelen hineingeben und mit Chilifäden garnieren.

Tipps & Varianten: Tipp: Wer es scharf mag, kocht etwas Chili mit - das verleiht der Suppe eine angenehme Wärme. Variante: Für eine asiatische Note einfach die warm-würzige GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry verwenden. So entsteht eine köstliche Asia-Suppen-Variante mit charakteristischer, landestypischer Geschmacksnote.