



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

Lauchcremesuppe mit Kokos und Datteln

- 100 g GEFRO Gourmet Lauch Cremesuppe
- 1 kleine Stange Lauch
- Salz
- 600 ml Milch, 1,5% Fett
- 400 ml Kokosmilch
- 100 g getrocknete Datteln
- 1 TL abgeriebene Limettenschale
- 1 TL Chiliflocken

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Lauchcremesuppe mit Kokos und Datteln

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

6,2 g Fett 38 g Kohlenhydrate 9,4 g Eiweiß 5,4 g Ballaststoffe 254 kcal Brennwert

1 Lauch vorbereiten:

1 Stange Lauch längs halbieren und gründlich unter fließendem Wasser waschen.

Die Hälften schräg in feine Streifen schneiden.

Die Lauchstreifen in kochendem Salzwasser bissfest garen, anschließend abgießen und unter kaltem Wasser abschrecken.

2 Suppe ansetzen:

600 ml Milch und 400 ml Kokosmilch in einem Topf erwärmen.

100 g GEFRO Lauchcremesuppe einrühren und aufkochen.

Etwa 2 Minuten leicht köcheln lassen.

3 Einlage zugeben:

100 g getrocknete Datteln entsteinen und fein hacken.

Zusammen mit den Lauchstreifen in die Suppe geben und kurz erwärmen.

4 Abschmecken & Servieren:

Die Suppe mit 1 TL Chiliflocken und 1 TL abgeriebener Limettenschale würzen.

Sofort servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Ein Spritzer Limettensaft verstärkt die frische Note der Kokosmilch und harmoniert wunderbar mit den süßen Datteln.

Variante: Für eine cremigere Konsistenz einen Teil der Milch durch zusätzliche Kokosmilch ersetzen.