



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 Pfeffer-Tofu-Croûtons

- 0,5 EL GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 100 g GEFRO Gourmet Lauch Cremesuppe
- 200 g Tofu
- 1 kleiner Bund Schnittlauch
- 800 ml Wasser
- 200 ml Sahne
- Crema di Balsamico

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Lauchcremesuppe mit Pfeffer-Tofu-Croûtons

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

26,8 g Fett 12,3 g Kohlenhydrate 11,6 g Eiweiß 3 g Ballaststoffe
352 kcal Brennwert

Lauchcremesuppe mit Pfeffer-Tofu-Croûtons

1 Tofu vorbereiten:

200 g Tofu in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden. 1 kleinen Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

1 Suppe kochen:

In einem Topf 800 ml Wasser erwärmen, 100 g GEFRO Lauch Cremesuppe einrühren und 200 ml Sahne zugeben. Die Suppe aufkochen und etwa 3 Minuten köcheln lassen.

2 Tofu anbraten:

1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin goldbraun anbraten. Etwa ½ EL GEFRO Gewürz-Pfeffer über den Tofu geben und kurz durchschwenken.

3 Anrichten & Servieren:

Die Lauchcremesuppe in Schalen oder Suppentellern anrichten und die Pfeffer-Tofu-Croûtons hineingeben. Mit Aceto Balsamico beträufeln und mit dem Schnittlauch bestreuen.

Tipps & Varianten

Tipp: Als leckere Alternative kannst du statt Tofu frisches Lachsfilet verwenden. Schneide den Lachs ebenfalls in Würfel und brate ihn wie den Tofu etwa 1 Minute kräftig im GEFRO Omega-3-Speiseöl an. Mit GEFRO Gewürz-Pfeffer bestreuen und kurz durchschwenken.