



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

Linsensuppe

- 1,2 Liter GEFRO Suppe
- 1 EL GEFRO Tomatensuppe
- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Würzmischung »Mexiko Chili«
- 500 ml Milch 1,5 % Fett
- 250 g rote Linsen
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- Pfeffer
- etwas gemahlene Kreuzkümmel
- Cayennepfeffer
- 1 EL gehackte, glatte Petersilie

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Linsensuppe

Rezept für 4 Personen**Zubereitung ca. 35 Minuten****Nährwerte pro Portion:**

6,3 g Fett 43,1 g Kohlenhydrate 20 g Eiweiß 313 kcal Brennwert

1 Linsen vorbereiten:

250 g rote Linsen waschen und abtropfen lassen.

1 Zwiebel schälen und zusammen mit 3 Knoblauchzehen fein würfeln.

2 Anbraten:

1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einem Topf erhitzen.

Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten, bis sie leicht glasig sind.

3 Kochen:

1,2 Liter GEFRO Klare Suppe zugießen und 1 EL GEFRO Tomatensoße /-Suppe einrühren.

Die gewaschenen Linsen zugeben und aufkochen.

4 Würzen und garen:

Mit GEFRO Gewürz-Pfeffer, etwas gemahlene Kreuzkümmel und GEFRO BIO Mexico-Chili (vorsichtig dosieren) würzen.

500 ml Milch (1,5 % Fett) hinzufügen, alles umrühren und die Suppe bei niedriger Hitze ca. 20-25 Minuten köcheln lassen.

5 Pürieren und servieren:

Die Suppe fein pürieren.

Zum Servieren mit 1 EL gehackter, glatter Petersilie bestreuen.

Tipps & Varianten

Tipp: Mit einem Spritzer Zitronensaft schmeckt die Suppe noch frischer.

Variante: Für mehr Schärfe etwas GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry anstatt Mexico-Chili verwenden - so entsteht eine feine Asia-Variante.