



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](mailto:info@gefro.de)

## **Einkaufszettel**

### **Muschelsuppe mit Safran**

- Safran, ca. 0,1 g
- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 4 EL GEFRO Gourmet Gemüse Cremesuppe
- 1 kleine Zwiebel
- 1 kleine Karotte
- 1 EL Knoblauchzehe
- 1 kg Miesmuscheln, küchenfertig
- 250 ml trockener Weißwein
- 0,8 Liter Milch
- 2 EL Schmand, 20 % Fett
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 1 Limette

**Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)**

## **Muschelsuppe mit Safran**

**Rezept für 4 Personen**

**Zubereitung ca. 30 Minuten**

**Nährwerte pro Portion:**

13,2 g Fett 22,4 g Kohlenhydrate 16,6 g Eiweiß 3 g Ballaststoffe  
329 kcal Brennwert

### **1 Vorbereitung:**

1 kleine Zwiebel und 1 kleine Karotte schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

1 Knoblauchzehe schälen und grob hacken.

### **2 Muscheln kochen:**

1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel- sowie Karottenstreifen darin andünsten.

Knoblauch und 1 kg gewaschene, küchenfertige Miesmuscheln zugeben.

Mit 250 ml trockenem Weißwein ablöschen und die Muscheln zugedeckt so lange kochen, bis sie sich geöffnet haben (nicht geöffnete Muscheln entfernen).

Die Muscheln aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.

### **3 Suppe zubereiten:**

Den gesamten Sud durch ein feines Sieb gießen und wieder in den Topf geben.

0,8 Liter Milch zufügen, erwärmen und 4 EL GEFRO Gemüse Cremesuppe sowie GEFRO Safran einrühren.

Aufkochen und 2 EL Schmand unterrühren.

### **4 Muscheln einlegen & abschmecken:**

Die Muscheln aus den Schalen lösen und als Einlage in die Suppe geben.

Mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer abschmecken.

## **5 Anrichten & Servieren:**

1 Limette der Länge nach in 8 Spalten schneiden und je 2 Spalten zur Dekoration anrichten.

Die heiße Suppe servieren.

### **Tipps & Varianten**

Tipp: Die Suppe schmeckt besonders fein, wenn du sie mit einem Spritzer Limettensaft oder Weißwein veredelst.

Variante: Anstatt Miesmuscheln kannst du auch Venusmuscheln verwenden - diese verleihen der Suppe ein zartes Aroma.