



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

Sauer-scharfe Gemüsesuppe

- 800 ml GEFRO Suppe
- 1 EL GEFRO Tomatensuppe
- 1 EL Sojasoße
- 1 Limette (Saft)
- 1 TL getrocknete Chilischoten, gehackt
- 4 Bund Frühlingszwiebeln
- 200 g Champignons
- 200 g Chinakohl
- 2 Stangen Staudensellerie
- 2 kleine Karotten
- 1 EL Koriandergrün, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Sauer-scharfe Gemüsesuppe

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

2,9 g Fett 9 g Kohlenhydrate 5 g Eiweiß 7,2 g Ballaststoffe 83 kcal Brennwert

1 Suppe zubereiten:

800 ml klare Brühe aus GEFRO Suppe in einem großen Topf erhitzen.

1 EL Sojasoße und 1 EL GEFRO Tomatensuppe einrühren.

Die Suppe aufkochen und den Saft von 1 Limette sowie 1 EL getrocknete, gehackte Chilischoten unterrühren.

2 Gemüse vorbereiten:

4 Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden.

200 g Champignons in dünne Scheiben und 200 g Chinakohl in feine Streifen schneiden.

2 Stangen Staudensellerie putzen und 2 kleine Karotten schälen.

Beides in feine Scheiben schneiden.

3 Gemüse garen:

Karotten und Sellerie in die Suppe geben und etwa 3 Minuten köcheln lassen.

Dann Frühlingszwiebeln, Champignons und Chinakohl zugeben und bei geringer Hitze weitere 5 Minuten ziehen lassen.

4 Abschmecken & Servieren:

Zum Schluss 1 EL fein geschnittenen Koriander einrühren und die Suppe sofort servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Für extra Würze können geröstete Zwiebeln oder angebratener Knoblauch hinzugefügt werden.

Variante: Fans asiatischer Suppen würzen die Gemüsesuppe mit der warm-würzigen GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry - sie verleiht dem Gericht eine charakteristische, landestypische Geschmacksnote.