



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

Suppe von jungen Möhren mit Sauerrahm

- 850 ml GEFRO Klare Gemüsebrühe Querbeet
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 400 g junge Möhren
- 150 g Kartoffeln, mehligkochend
- 100 g Sauerrahm, 20 % Fett
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 EL Frühlingskerbel, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Suppe von jungen Möhren mit Sauerrahm

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

16,3 g Fett 14,4 g Kohlenhydrate 4,7 g Eiweiß 6,6 g Ballaststoffe
220 kcal Brennwert

1 Gemüse vorbereiten:

400 g Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. 150 g mehligkochende Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. 1 Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

2 Gemüse andünsten:

2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einem Topf erhitzen. Möhren, Kartoffeln und Zwiebel darin andünsten. Mit GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry bestreuen und kurz mitrösten.

3 Suppe kochen:

Mit 850 ml klarer Brühe aus GEFRO Klare Gemüsebrühe Querbeet ablöschen. Aufkochen und bei mittlerer Temperatur ca. 20 Minuten köcheln lassen.

4 Pürieren & Verfeinern:

Die Suppe mit dem Küchenstab fein pürieren. 100 g Sauerrahm und 1 EL fein geschnittenen Kerbel einrühren.

5 Anrichten & Servieren:

Die Möhrensuppe in Teller füllen und mit restlichem Kerbel bestreuen.

Tipps & Varianten: Tipp: Für eine besonders samtige Konsistenz die Suppe nach dem Pürieren zusätzlich durch ein feines Sieb streichen. Variante: Ein kleiner Spritzer Zitronensaft hebt die Süße der Möhren hervor und sorgt für extra Frische. Nicht vergessen: Die Suppe dickt beim Stehen etwas nach - nach Bedarf mit etwas klarer Brühe