



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

### Tomaten-Ingwer-Suppe mit Garnelen

- 3 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 100 g GEFRO Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita
- 8 Garnelen, küchenfertig geschält
- 0,5 Stange Lauch
- 2 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 mittelgroße Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 20 g frische Ingwerknolle
- 1 EL Sojasoße
- 2 EL Limettensaft, frisch gepresst
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- Cayennepfeffer

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

## Tomaten-Ingwer-Suppe mit Garnelen

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

14,8 g Fett 17,3 g Kohlenhydrate 48,3 g Eiweiß 7,2 g Ballaststoffe  
375 kcal Brennwert

### 1 Gemüse vorbereiten:

1 Karotte schälen und in kleine Würfel schneiden.

1/2 Stange Lauch putzen, in feine Streifen schneiden und waschen.

20 g Ingwer schälen und sehr fein hacken.

1 rote Zwiebel schälen und fein würfeln.

### 2 Suppe kochen:

1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einem Topf erhitzen und das vorbereitete Gemüse kurz anbraten.

Mit 1 Liter kaltem Wasser ablöschen.

100 g GEFRO Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita einrühren, unter Rühren aufkochen und ca. 6 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Mit 1 EL Sojasoße und 2 EL Limettensaft abschmecken.

### 3 Garnelen braten:

8 Garnelen der Länge nach halbieren und mit Salz sowie Cayennepfeffer würzen.

2 Knoblauchzehen schälen und leicht zerdrücken.

2 Frühlingszwiebeln putzen und in feine Streifen schneiden.

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelenhälften zusammen mit dem Knoblauch kurz anbraten.

#### **4 Anrichten & Servieren:**

Die heiÙe Suppe in Teller oder Schalen füllen und die Garnelen darauf anrichten.

Mit den Frühlingszwiebeln garnieren.

##### **Tipps & Varianten**

Tipp: Wer die Suppe etwas sämiger mag, kann sie vor dem Anrichten kurz pürieren - das intensiviert auch den Tomaten-Ingwer-Geschmack.

Variante: Für eine besonders aromatische Asia-Note die Suppe zusätzlich mit der warm-würzigen GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry abschmecken.

Nicht vergessen: Die Garnelen erst kurz vor dem Servieren braten - so bleiben sie schön saftig und zart.