



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

Zucchini-Apfelsüppchen

- 1,5 EL GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 150 ml Sahne
- 1 Liter Wasser
- 3 Zucchini, mittelgroß
- 2 rote Äpfel
- 2 Zwiebeln
- 4 Bund Radieschen
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Zucchini-Apfelsüppchen

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

20 g Fett 14 g Kohlenhydrate 3,5 g Eiweiß 3,6 g Ballaststoffe 249 kcal Brennwert

1 Gemüse vorbereiten:

3 mittelgroße Zucchini putzen, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. 2 rote Äpfel vierteln und entkernen. 2 Zwiebeln schälen. Jeweils einen Apfel und eine Zwiebel grob würfeln, die übrigen in dünne Streifen schneiden.

2 Suppe kochen:

1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einem Topf erhitzen und die Zucchini-, Apfel- und Zwiebelwürfel darin andünsten. Mit 1 Liter warmem Wasser ablöschen und 1,5 EL GEFRO Suppe einrühren. Etwa 10 Minuten köcheln lassen und mit dem Stabmixer pürieren. 100 ml Sahne unterrühren und die Suppe erneut aufkochen.

3 Einlage zubereiten:

4 Radieschen putzen und in feine Streifen schneiden. 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und die Apfel-, Zwiebel- und Radieschenstreifen darin kurz andünsten. Die restlichen 50 ml Sahne halbsteif aufschlagen.

4 Anrichten & Servieren:

Die Suppe in Teller oder Schalen füllen und die andünsteten Streifen darauf verteilen. Ein Sahnehäubchen daraufsetzen und mit fein geschnittenem Schnittlauch bestreuen. Tipp: Für eine feine würzige Note kann die Suppe mit etwas Muskat oder einem Spritzer Zitronensaft abgeschmeckt werden.