



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 Cremesuppe

- 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 10 g GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- 500 g Zucchini
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 100 ml Sahne
- Salz, Pfeffer, Muskat

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Zucchini Cremesuppe

Rezept für 4 Personen**Zubereitung ca. 15 Minuten****Nährwerte pro Portion:**

15,8 g Fett 6,1 g Kohlenhydrate 3,1 g Eiweiß 178 kcal Brennwert

1 Gemüse vorbereiten:

500 g Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden. 1 mittelgroße Zwiebel schälen, klein schneiden und in einem Topf mit 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra andünsten.

2 Suppe ansetzen:

Die Zucchiniwürfel zugeben, leicht salzen und pfeffern. Einige Minuten unter Rühren andünsten. Aus 500 ml Wasser und ca. 10 g GEFRO Suppe eine Gemüsebrühe herstellen.

3 Pürieren & verfeinern:

Etwas von der Brühe zum Gemüse geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Anschließend die restliche Brühe und 100 ml Sahne zugeben. Die Suppe kurz aufkochen lassen.

4 Abschmecken & servieren:

Mit Muskat und GEFRO Kräuterwürze pikant abschmecken.

Tipps & Varianten

Tipp: Schmeckt besonders lecker mit herzhaftem Bauernbrot.

Variante: Für eine vegane Version die Sahne durch eine pflanzliche alternative ersetzen.