



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

### Zwiebelsuppe

- 30 g GEFRO Brat- und Frittieröl
- 10 g GEFRO Suppe
- 1 TL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 60 g GEFRO Süßmolkenpulver
- 60 g GEFRO Helle Soße
- 750 g Zwiebel
- gehackte Kräuter (Schnittlauch, Kerbel, Petersilie, Kresse)
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 125 ml trockener Weißwein
- 1 EL Balsamico-Essig
- 30 g würzigen Käse

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

## Zwiebelsuppe

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

10,7 g Fett 20,5 g Kohlenhydrate 4,9 g Eiweiß 220 kcal Brennwert

### 1 Zwiebeln andünsten:

750 g Zwiebeln pellen, in Ringe schneiden und in 30 g heißem GEFRO Brat- und Frittieröl andünsten.

### 2 Würzen & köcheln:

15 g GEFRO Suppe darüberstreuen und mit 125 ml trockenem Weißwein ablöschen.

Mit 1 TL GEFRO BIO Indisch-Curry, 1 Prise Cayennepfeffer und 1 EL GEFRO Aceto Balsamico die Modena würzen.

Zugedeckt 15 Min. köcheln lassen.

### 3 Suppe verfeinern:

In der Zwischenzeit 60 g GEFRO Süßmolkenpulver und 60 g GEFRO Helle Soße in 500 ml Wasser aufschlagen und zur Suppe geben.

Kleingehackten Schnittlauch, Kerbel, Petersilie und Kresse unterrühren.

Ebenso 30 g kleingehackten Käse zugeben und das Ganze nochmals kurz aufwallen lassen.

### Tipps & Varianten

Tipp: Wenn die Suppe zu dickflüssig ist, einfach etwas Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Variante: Mit gerösteten Brotwürfeln und etwas geschmolzenem Käse als Topping servieren - so wird die Suppe noch herzhafter.