



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0 800 / 95 95 100*

Telefax 0 800 / 95 95 111*

*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Gemüsesuppe mit Pfannkuchenstreifen

- GEFRO Suppe
- GEFRO Pflanzenfett
- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 200 g Weizenmehl
- 3 Eier
- 500 ml Mineralwasser
- 2,5 EL gehackte frische Kräuter
- 100 g Schalotten
- 1 kleine Stange Lauch
- 500 g Karotten
- 1 kleine rote Chilischote
- 2 Liter heißes Wasser
- 2 EL Reisessig
- 2 EL süße Chilisoße
- 2 EL Sojasoße
- Frischhaltebeutel

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gemüsesuppe mit Pfannkuchenstreifen

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

16 g Fett 49 g Kohlenhydrate 14 g Eiweiß 423 kcal Brennwert

Gemüsesuppe mit Pfannkuchenstreifen Aus 200 g Weizenmehl, 3 Eiern, 500 ml Mineralwasser und 1 EL GEFRO Kräuterwürze einen Pfannkuchenteig rühren.

2 - 3 EL gehackte frische Kräuter unter den Teig rühren. GEFRO Omega-3-Speiseöl oder GEFRO Pflanzenfett erhitzen und portionsweise Pfannkuchen ausbacken, herausnehmen, aufrollen und in Streifen schneiden.

100 g Schalotten, 1 kleine Stange Lauch und 500 g Karotten putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Chilischote hacken, 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl erhitzen und das Gemüse anschwitzen. 3 - 4 EL GEFRO Suppe in 2 Liter heißem Wasser auflösen, zum Gemüse geben und 25 Min. garen.

Mit 2 EL Reisessig, 2 EL süßer Chilisoße und 2 EL Sojasoße abschmecken und servieren.

Tipp: Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Dill, Basilikum u. a.) bleiben länger frisch, wenn man sie in einem Frischhaltebeutel im Kühlschrank aufbewahrt.