



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Gurkensuppe mit Räucherlachs

- GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 2 Salatgurken
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 100 ml Schlagsahne
- 100 g Räucherlachs
- 1 Bund frischer Dill
- Pfeffer

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Gurkensuppe mit Räucherlachs

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

12,5 g Fett      4,2 g Kohlenhydrate      6,4 g Eiweiß      154 kcal Brennwert

**Gurkensuppe mit Räucherlachs** 2 Salatgurken mit einem Sparschäler schälen, längs halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. 2 mittelgroße Zwiebeln pellen und klein würfeln. 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen und die Zwiebeln und Gurken einige Minuten darin andünsten. Anschließend mit 700 ml **GEFRO Suppe** ablöschen und garen (8 - 10 Min.). 100 ml Schlagsahne halbsteif schlagen.

100 g Räucherlachs in feine Streifen schneiden. 1 Bund frischen Dill waschen und fein hacken. Einige Zweige zum Garnieren zurücklegen. Die Gurkensuppe pürieren, mit frischem Pfeffer und **GEFRO Kräuterwürze** pikant abschmecken und den gehackten Dill dazugeben.

Gurkensuppe auf Tellern anrichten, in die Mitte einen Sahneklecks geben, die Lachsstreifen darauf verteilen und mit Dill garnieren.

**Tipp:** Sie werden überrascht sein, wie frisch und lecker diese Suppe schmeckt. Gelingt schnell und ist einfach zubereitet.