



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie 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

- Klare Suppe mit Curry-Sesam-Flädle**
- GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet
  - GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
  - GEFRO Brat- & Frittieröl
  - 3 EL Mehl, Type 405
  - 100 ml Milch, 1,5 % Fett
  - 1 Ei
  - 1 TL Sesam, geröstet
  - Salz
  - 2 Karotten
  - 200 g Lauch
  - 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten

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

## Klare Suppe mit Curry-Sesam-Flädle

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 30 Minuten

**Nährwerte pro Portion:**

12,6 g Fett	19,5 g Kohlenhydrate	8,2 g Eiweiß	6,1 g Ballaststoffe	219
kcal Brennwert				

**Klare Suppe mit Curry-Sesam-Flädle:** 3 EL Mehl in eine Schüssel geben und mit 100 ml Milch glattrühren. 1 Ei unterrühren, 1 TL gerösteten Sesam zugeben und den Teig mit 1/2 TL **GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«** und etwas Salz würzen.

Aus dem Teig in 1 EL heißen **GEFRO Brat- & Frittieröl** zwei Pfannkuchen ausbacken, etwas auskühlen lassen und in feine Flädle (Streifen) schneiden. 1 Liter klare Brühe aus **GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet** in einen Topf geben und aufkochen.

2 Karotten schälen und 200 g Lauch putzen. Das Gemüse in feine Streifen schneiden und in der klaren Brühe bissfest garen.

Die Suppe in Teller oder Schalen füllen und die Curry-Sesam-Flädle hineingeben. Mit 2 EL fein geschnittenem Schnittlauch bestreuen.

**Tipp:** Fans der kreativen asiatischen Küche ersetzen einfach mal die **BIO Würzmischung »Indisch Curry«** mit der warm-würzigen **GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry**. Super Asia-Suppen-Variante, die megalecker schmeckt mit charakteristischer, landestypischer Geschmacksnote.