



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

### 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 Eiiterrühren, 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.