



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

### Lauch-Pimento Cremesuppe mit Garnelen

- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Gourmet Lauch Cremesuppe
- GEFRO BIO Würzmischung »Africa Style«
- 1 kleine Zwiebel
- 4 kleine Pimentos (rote kleine Paprika)
- 100 ml trockenen Weißwein
- 1 Liter Milch
- 8 Garnelenschwänze, geschält
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Chilifäden

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

## Lauch-Pimento Cremesuppe mit Garnelen

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 15 Minuten

Nährwerte pro Portion:

21,9 g Fett	28,7 g Kohlenhydrate	21,5 g Eiweiß	3,8 g Ballaststoffe
423 kcal Brennwert			

**Lauch-Pimento Cremesuppe mit Garnelen:** 1 kleine Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 4 kleine Pimentos halbieren, die Kerne entfernen und ebenfalls in Streifen schneiden.

Die Zwiebel und die Pimentos in 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl andünsten. Mit 100 ml trockenem Weißwein ablöschen, 1 Liter Milch zugeben und erhitzen, dann 4 EL GEFRO Gourmet Lauch Cremesuppe einstreuen und aufkochen.

In der Zwischenzeit 8 Garnelenschwänze mit GEFRO BIO Würzmischung »Africa Style« würzen und in etwas GEFRO Omega-3-Speiseöl von beiden Seiten ca. 2 Min. braten.

Die Suppe 15 Minuten köcheln lassen, dann mit dem Pürierstab pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In Suppenschalen anrichten, die Garnelen hineingeben und mit Chilifäden garnieren.

**Tipp:** Wer es scharf mag, kocht einfach etwas Chili mit.