



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

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

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
-------------	----------------------	---------------	---------------------	----------

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. Fans der kreativen asiatischen Küche ersetzen zudem einfach mal die **BIO Würzmischung »Africa Style«** mit der warmwürzigen **GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry**.

Super Asia-Suppen-Variante, die megalecker schmeckt mit charakteristischer, landestypischer Geschmacksnote.