



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

**GEFRO KG**  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0  
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Lauchcremesuppe mit Pfeffer-Tofu-Croûtons

- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Gourmet Lauch Cremesuppe
- 200 g Tofu
- 1 kleiner Bund Schnittlauch
- 800 ml Wasser
- 200 ml Sahne
- Crema di Balsamico

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

## Lauchcremesuppe mit Pfeffer-Tofu-Croûtons

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 25 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

26,8 g Fett      12,3 g Kohlenhydrate      11,6 g Eiweiß      3 g Ballaststoffe  
352 kcal Brennwert

**Lauchcremesuppe mit Pfeffer-Tofu-Croûtons** 200 g Tofu in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden. 1 kleinen Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

In einem Topf 800 ml Wasser erwärmen, 100 g **GEFRO Gourmet Lauch Cremesuppe** einrühren und 200 ml Sahne zugeben. Die Suppe aufkochen und etwa 3 Minuten köcheln lassen.

1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin goldbraun anbraten. Etwa 1/2 EL **GEFRO Gewürz-Pfeffer** über den Tofu geben und durchschwenken.

Die Lauchsuppe in Schalen oder Suppentellern anrichten und die Pfeffer-Tofu-Croûtons hineingeben. Mit der Crema di Balsamico beträufeln und mit dem Schnittlauch bestreuen.

**Tipp:** Verwenden Sie als Alternative zum Tofu frisches Lachsfilet. Das Lachsfilet wie den Tofu in Würfel schneiden und etwa 1 Minute kräftig im **GEFRO Omega-3-Speiseöl** anbraten. Mit **GEFRO Gewürz-Pfeffer** bestreuen und durchschwenken.