



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

Muschelsuppe mit Safran

- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 4 EL GEFRO Gourmet Gemüse Cremesuppe
- 1 kleine Zwiebel
- 1 kleine Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kg Miesmuscheln, küchenfertig
- 250 ml trockener Weißwein
- 0,8 Liter Milch
- 2 EL Schmand, 20 % Fett
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Limette
- Safran, ca. 0,1 g

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Muschelsuppe mit Safran

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

13,2 g Fett	22,4 g Kohlenhydrate	16,6 g Eiweiß	3 g Ballaststoffe	329 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	-------------------	--------------------

Muschelsuppe mit Safran: 1 kleine Zwiebel und 1 kleine Karotte schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen, und grob hacken.

1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einen Topf geben und die Zwiebel- und Karottenstreifen darin andünsten. Den Knoblauch und 1 kg gewaschene, küchen fertige Miesmuscheln zugeben.

Mit 250 ml trockenem Weißwein ablöschen und die Muscheln zugedeckt so lange kochen, bis sie alle geöffnet sind (Muscheln, die sich nicht öffnen, entfernen). Dann die Muscheln aus dem Topf nehmen und beiseite stellen.

Den gesamten Sud auffangen, durch ein feines Sieb passieren und erneut aufsetzen. 0,8 Liter Milch zugeben, erwärmen, 4 EL **GEFRO Gourmet Gemüse Cremesuppe** und **Safran** zugeben, aufkochen und 2 EL Schmand einrühren.

Die Muscheln aus den Schalen lösen und als Einlage in die Suppe geben. Die Limette der Länge nach in 8 Spalten schneiden.

Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit je 2 Limettenspalten garnieren.