



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

Einkaufszettel

Sauer-scharfe Gemüsesuppe

- GEFRO Suppe
- GEFRO Tomatensuppe
- 1 EL Sojasoße
- 1 Limette (Saft)
- 1 TL getrocknete Chilischoten, gehackt
- 4 Frühlingszwiebeln
- 200 g Champignons
- 200 g Chinakohl
- 2 Stangen Staudensellerie
- 2 kleine Karotten
- 1 EL Koriandergrün, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Sauer-scharfe Gemüsesuppe

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

2,9 g Fett 9 g Kohlenhydrate 5 g Eiweiß 7,2 g Ballaststoffe
83 kcal Brennwert

Sauer-scharfe Gemüsesuppe 800 ml klare Brühe aus GEFRO Suppe in einem großen Topf erwärmen, 1 EL Sojasoße zugeben und 1 EL GEFRO Tomatensuppe einrühren. Die Suppe aufkochen und den Saft von 1 Limette sowie 1 EL getrocknete, gehackte Chilischoten einrühren.

4 Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. 200 g Champignons in dünne Scheiben und 200 g Chinakohl in feine Streifen schneiden. 2 Stangen Staudensellerie putzen und 2 kleine Karotten schälen. Beides in feine Scheiben schneiden. Die Karotten und den Sellerie in die Suppe geben und etwa 3 Minuten köcheln lassen.

Die Frühlingszwiebeln, die Champignons und den Chinakohl in die Suppe geben und bei geringer Temperatur etwa 5 Minuten ziehen lassen.

Zuletzt 1 EL fein geschnittenen Koriander einrühren und die Suppe servieren.

Tipp: Wer es herzhaft mag kann die Suppe noch mit Röstzwiebel oder angebratenem Knoblauch verfeinern.