



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

### Suppe von jungen Möhren mit Sauerrahm

- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet
- 400 g junge Möhren
- 150 g Kartoffeln, mehligkochend
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 100 g Sauerrahm, 20 % Fett
- 2 EL Frühlingskerbel, fein geschnitten

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

## Suppe von jungen Möhren mit Sauerrahm

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

**Nährwerte pro Portion:**

16,3 g Fett	14,4 g Kohlenhydrate	4,7 g Eiweiß	6,6 g Ballaststoffe
220 kcal Brennwert			

**Suppe von jungen Möhren mit Sauerrahm:** 400 g Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden.

150 g mehligkochende Kartoffeln schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. 1 Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einem Topf erhitzen und die Möhrenscheiben, die Kartoffelwürfel und die Zwiebelstreifen darin andünsten. Mit GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry« bestreuen und mit 850 ml klarer Brühe aus GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet ablöschen.

Aufkochen und bei mittlerer Temperatur etwa 20 Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit dem Küchenstab fein pürieren.

100 g Sauerrahm und 1 EL fein geschnittenen Kerbel unterrühren und in Teller anrichten. Mit dem übrigen Kerbel bestreuen.