



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Zwiebelsuppe

- GEFRO Pflanzenfett
- GEFRO Suppe
- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- GEFRO Süßmolkenpulver
- GEFRO Helle Soße
- 750 g Zwiebel
- gehackte Kräuter (Schnittlauch, Kerbel, Petersilie, Kresse)
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 125 ml trockener Weißwein
- 1 EL Balsamico-Essig
- 30 g würzigen Käse

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

## Zwiebelsuppe

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

10,7 g Fett      20,5 g Kohlenhydrate      4,9 g Eiweiß      220 kcal Brennwert

**Zwiebelsuppe** 750 g Zwiebeln pellen, in Ringe schneiden und in 30 g heißem **GEFRO Pflanzenfett** andünsten. 10 g **GEFRO Suppe** darüber streuen und mit 125 ml trockenem Weißwein ablöschen. Mit 1 TL **GEFRO BIO Indisch-Curry**, 1 Prise Cayennepfeffer und 1 EL Balsamico-Essig würzen und zugedeckt 15 Min. köcheln lassen.

In der Zwischenzeit 60 g **GEFRO Süßmolkenpulver** und 60 g **GEFRO Helle Soße** in 500 ml Wasser aufschlagen und zur Suppe geben. Kleingehackten Schnittlauch, Kerbel, Petersilie und Kresse unterziehen, ebenso 30 g kleingehackten, schmackhaften Käse und das Ganze nochmal kurz aufwallen lassen.

**Tipp:** Falls die Suppe zu dickflüssig ist, kann sie mit Wasser verdünnt werden.

Rezeptvorschlag von Frau Katarina Maiwald, Berlin.