



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

Frühlingssuppe mit Hähnchen, Zuckrerbsen und jungen Möhren

- 1 Liter GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 400 g Kartoffeln, festkochend
- 1 rote Zwiebel
- 4 junge Möhren
- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 200 g Zuckrerbsen
- 0,5 Zitrone (Saft & abgeriebene Schale)
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 0,5 Bund Basilikum

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Frühlingssuppe mit Hähnchen, Zuckrerbsen und jungen Möhren

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

12,4 g Fett	26,4 g Kohlenhydrate	22,2 g Eiweiß	9,5 g Ballaststoffe	305
kcal Brennwert				

Frühlingssuppe mit Hähnchen, Zuckrerbsen und jungen Möhren

1. Gemüse vorbereiten:

400 g festkochende Kartoffeln schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
1 rote Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
4 Möhren schälen und ebenfalls in 1 cm große Würfel schneiden.

2. Gemüse anbraten:

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einem großen Topf erhitzen.
Kartoffeln, Zwiebeln und Möhren hineingeben und bei mittlerer Hitze andünsten.
Mit 1 Liter klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** ablöschen und aufkochen.
Etwa 10 Minuten köcheln lassen.

3. Hähnchen & Zuckrerbsen hinzufügen:

250 g Hähnchenbrustfilet in 2 cm große Würfel schneiden.
200 g Zuckrerbsen putzen und in Streifen schneiden.
Beides in den Topf geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

4. Abschmecken & Verfeinern:

Mit Zitronensaft und der abgeriebenen Schale einer halben Zitrone sowie etwas Pfeffer würzen.
Basilikumblätter von den Zweigen zupfen, fein schneiden und unter die Suppe heben.

5. Anrichten & Servieren:

Die Frühlingssuppe in Teller oder Schalen füllen und servieren.

■ **Variante:** Für eine vegetarische Version das Hähnchen weglassen und dafür einige frische Zuckerschoten mehr verwenden – so bleibt die Suppe leicht und frühlingshaft.