



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

Gurkensuppe mit Räucherlachs

- 4 EL GEFRO Suppe
- 1 EL GEFRO Kräuterwürze
- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 2 Salatgurken
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 100 ml Schlagsahne
- 100 g Räucherlachs
- 1 Bund frischer Dill
- Pfeffer

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gurkensuppe mit Räucherlachs

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

12,5 g Fett 4,2 g Kohlenhydrate 6,4 g Eiweiß 154 kcal Brennwert

Gurkensuppe mit Räucherlachs

1. Gemüse vorbereiten:

2 Salatgurken mit einem Sparschäler schälen, längs halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden.
2 mittelgroße Zwiebeln pellen und fein würfeln.

2. Anbraten:

1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einem Topf erhitzen.
Die Zwiebeln und Gurken darin einige Minuten andünsten.

3. Suppe kochen:

Mit 700 ml **GEFRO Suppe** ablöschen und 8–10 Minuten garen.
100 ml Schlagsahne halbsteif schlagen.

4. Fisch & Kräuter vorbereiten:

100 g Räucherlachs in feine Streifen schneiden.
1 Bund frischen Dill waschen, fein hacken und einige Zweige zum Garnieren zurücklegen.

5. Pürieren & Abschmecken:

Die Gurkensuppe fein pürieren, mit frischem Pfeffer und **GEFRO Kräuterwürze** pikant abschmecken.
Den gehackten Dill einrühren.

6. Anrichten & Servieren:

Die Gurkensuppe auf Tellern anrichten, in die Mitte einen Sahneklecks geben, die Lachsstreifen darauf verteilen und mit Dill garnieren.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Besonders erfrischend schmeckt die Suppe, wenn sie gut gekühlt serviert wird – ideal an warmen Tagen.

■ **Variante:** Statt Räucherlachs passen auch geräucherte Forellenfilets hervorragend dazu.