



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

Klare Brühe mit Gemüsesternen

- 1 Liter GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet
- 1 dicke Karotte
- 1 Kohlrabi
- 1 Zucchini
- 1 EL Schnittlauch

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Klare Brühe mit Gemüsesternen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

4,5 g Fett	7,5 g Kohlenhydrate	4,8 g Eiweiß	4,9 g Ballaststoffe	86,7 kcal
Brennwert				

Klare Brühe mit Gemüsesternen:

1. Gemüse vorbereiten:

1 Karotte und 1 Kohlrabi schälen und längs in etwa 3 mm dicke Scheiben schneiden.
1 Zucchini putzen und ebenfalls in 3 mm dicke Scheiben schneiden.

Aus den Gemüsescheiben mit einem kleinen, sternförmigen Keksausstecher Sterne ausstechen.

2. Gemüse garen:

Die Gemüsesterne in kochendem Salzwasser 1 Minute garen, anschließend in kaltem Wasser abschrecken.

Auf ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

3. Brühe zubereiten:

1 Liter klare Brühe aus GEFRO **Gemüsebrühe Querbeet** in einen Topf geben und aufkochen. Die Hitze reduzieren, das vorbereitete Gemüse in die Brühe geben und 3 Minuten darin ziehen lassen.

4. Anrichten & Servieren:

Die Brühe mit den bunten Sternen in tiefen Tellern anrichten und mit frisch geschnittenem Schnittlauch bestreuen.

Tipps:

Die farbenfrohe Brühe ist nicht nur lecker, sondern auch ideal als festliche Vorspeise – besonders bei Kindern beliebt!