



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 Suppe mit Curry-Sesam-Flädle

- 1 Liter GEFRO Klare Gemüsebrühe Querbeet
- 0,5 TL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 3 EL Mehl, Type 405
- 100 ml Milch, 1,5 % Fett
- 1 Ei
- 1 TL Sesam, geröstet
- Salz
- 2 Karotten
- 200 g Lauch
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Klare Suppe mit Curry-Sesam-Flädle

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

12,6 g Fett	19,5 g Kohlenhydrate	8,2 g Eiweiß	6,1 g Ballaststoffe	219
kcal Brennwert				

Klare Suppe mit Curry-Sesam-Flädle

1⌘ Flädle zubereiten:

3 EL Mehl in eine Schüssel geben und mit 100 ml Milch glatt rühren. 1 Ei unterrühren, 1 TL gerösteten Sesam zugeben und den Teig mit ½ TL **GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry** sowie etwas Salz würzen.

In 1 EL heißem **GEFRO Brat- & Frittieröl** zwei Pfannkuchen ausbacken, leicht abkühlen lassen und in feine Streifen (Flädle) schneiden.

2⌘ Gemüse garen:

1 Liter klare Brühe aus **GEFRO Gemüsebrühe Querbeet** in einen Topf geben und aufkochen.

2 Karotten schälen und 200 g Lauch putzen. Das Gemüse in feine Streifen schneiden und in der Brühe bissfest garen.

3⌘ Anrichten:

Die heiße Suppe in Teller oder Schalen füllen und die Curry-Sesam-Flädle hineingeben.

Mit 2 EL fein geschnittenem Schnittlauch bestreuen und sofort servieren.

⌘ Tipp:

⌘ Fans der asiatischen Küche ersetzen die **GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry** einfach durch die warm-würzige **GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry**.

So entsteht eine superleckere Asia-Suppen-Variante mit charakteristischer, landestypischer Geschmacksnote.