



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

Lauch-Pimento Cremesuppe mit Garnelen

- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 4 EL GEFRO Gourmet Lauch Cremesuppe
- GEFRO BIO Würzmischung Africa Style
- 1 kleine Zwiebel
- 4 kleine Pimentos (rote kleine Paprika)
- 100 ml trockenen Weißwein
- 1 Liter Milch
- 8 Garnelenschwänze, geschält
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Chilifäden

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Lauch-Pimento Cremesuppe mit Garnelen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 15 Minuten

Nährwerte pro Portion:

21,9 g Fett	28,7 g Kohlenhydrate	21,5 g Eiweiß	3,8 g Ballaststoffe	423
kcal Brennwert				

Lauch-Pimento Cremesuppe mit Garnelen

1. Gemüse vorbereiten:

- 1 kleine Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
- 4 kleine Pimentos halbieren, entkernen und ebenfalls in Streifen schneiden.

2. Suppe kochen:

- Die Zwiebel und die Pimentos in 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** andünsten.
- Mit 100 ml trockenem Weißwein ablöschen, 1 Liter Milch zugeben und erhitzen.
- 4 EL **GEFRO Lauch Cremesuppe** einstreuen und aufkochen.

3. Garnelen braten:

- 8 Garnelenschwänze mit **GEFRO BIO Würzmischung Africa Style** würzen.
- In etwas **GEFRO Omega-3-Speiseöl** von beiden Seiten ca. 2 Min. braten.

4. Suppe vollenden:

- Die Suppe 15 Min. köcheln lassen, dann mit dem Pürierstab fein pürieren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Anrichten & Servieren:

- Die heiße Suppe in Suppenschalen füllen, die Garnelen hineingeben und mit Chilifäden garnieren.

Tipps & Varianten:

- Tip:** Wer es scharf mag, kocht etwas Chili mit – das verleiht der Suppe eine angenehme Wärme.
- Variante:** Für eine asiatische Note einfach die warm-würzige **GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry** verwenden. So entsteht eine köstliche Asia-Suppen-Variante mit charakteristischer, landestypischer Geschmacksnote.