



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

Linsensuppe

- 1,2 Liter GEFRO Suppe
- 1 EL GEFRO Tomatensuppe
- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Würzmischung »Mexiko Chili«
- 250 g rote Linsen
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- Pfeffer
- etwas gemahlenen Kreuzkümmel
- Cayennepfeffer
- 500 ml Milch 1,5 % Fett
- 1 EL gehackte, glatte Petersilie

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Linsensuppe

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

6,3 g Fett 43,1 g Kohlenhydrate 20 g Eiweiß 313 kcal Brennwert

Linsensuppe

1. Linsen vorbereiten:

250 g rote Linsen waschen und abtropfen lassen.

1 Zwiebel schälen und zusammen mit 3 Knoblauchzehen fein würfeln.

2. Anbraten:

1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einem Topf erhitzen.

Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten, bis sie leicht glasig sind.

3. Kochen:

1,2 Liter **GEFRO Klare Suppe** zugießen und 1 EL **GEFRO Tomatensoße /-Suppe** einrühren.

Die gewaschenen Linsen zugeben und aufkochen.

4. Würzen und garen:

Mit **GEFRO Gewürz-Pfeffer**, etwas gemahlenem Kreuzkümmel und **GEFRO BIO Mexico-Chili** (vorsichtig dosieren) würzen.

500 ml Milch (1,5 % Fett) hinzufügen, alles umrühren und die Suppe bei niedriger Hitze ca. 20–25 Minuten köcheln lassen.

5. Pürieren und servieren:

Die Suppe fein pürieren.

Zum Servieren mit 1 EL gehackter, glatter Petersilie bestreuen.

Tipps & Varianten:

Tipp: Mit einem Spritzer Zitronensaft schmeckt die Suppe noch frischer.

Variante: Für mehr Schärfe etwas **GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry** anstatt Mexico-Chili verwenden – so entsteht eine feine Asia-Variante.