



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

Muschelsuppe mit Safran

- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 4 EL GEFRO Gourmet Gemüse Cremesuppe
- 1 kleine Zwiebel
- 1 kleine Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kg Miesmuscheln, küchenfertig
- 250 ml trockener Weißwein
- 0,8 Liter Milch
- 2 EL Schmand, 20 % Fett
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 1 Limette
- Safran, ca. 0,1 g

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Muschelsuppe mit Safran

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

13,2 g Fett	22,4 g Kohlenhydrate	16,6 g Eiweiß	3 g Ballaststoffe	329 kcal
Brennwert				

Muschelsuppe mit Safran

1. Vorbereitung:

1 kleine Zwiebel und 1 kleine Karotte schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
1 Knoblauchzehe schälen und grob hacken.

2. Muscheln kochen:

1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einem Topf erhitzen und die Zwiebel- sowie Karottenstreifen darin andünsten.
Knoblauch und 1 kg gewaschene, küchenfertige Miesmuscheln zugeben.
Mit 250 ml trockenem Weißwein ablöschen und die Muscheln zugedeckt so lange kochen, bis sie sich geöffnet haben (nicht geöffnete Muscheln entfernen).
Die Muscheln aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.

3. Suppe zubereiten:

Den gesamten Sud durch ein feines Sieb gießen und wieder in den Topf geben.
0,8 Liter Milch zufügen, erwärmen und 4 EL **GEFRO Gemüse Cremesuppe** sowie **GEFRO Safran** einrühren.
Aufkochen und 2 EL Schmand unterrühren.

4. Muscheln einlegen & abschmecken:

Die Muscheln aus den Schalen lösen und als Einlage in die Suppe geben.
Mit Salz und **GEFRO Gewürz-Pfeffer** abschmecken.

5. Anrichten & Servieren:

1 Limette der Länge nach in 8 Spalten schneiden und je 2 Spalten zur Dekoration anrichten.
Die heiße Suppe servieren.

Tipps & Varianten:

Tip: Die Suppe schmeckt besonders fein, wenn du sie mit einem Spritzer Limettensaft oder Weißwein veredelst.

Variante: Anstatt Miesmuscheln kannst du auch Venusmuscheln verwenden – diese verleihen der Suppe ein zartes Aroma.