



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Suppe von jungen Möhren mit Sauerrahm

- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 850 ml GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet
- 400 g junge Möhren
- 150 g Kartoffeln, mehligkochend
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 100 g Sauerrahm, 20 % Fett
- 2 EL Frühlingskerbel, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Suppe von jungen Möhren mit Sauerrahm

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

|                |                      |              |                     |     |
|----------------|----------------------|--------------|---------------------|-----|
| 16,3 g Fett    | 14,4 g Kohlenhydrate | 4,7 g Eiweiß | 6,6 g Ballaststoffe | 220 |
| kcal Brennwert |                      |              |                     |     |

### Suppe von jungen Möhren mit Sauerrahm

#### 1. Gemüse vorbereiten:

400 g Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden.  
150 g mehligkochende Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.  
1 Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

#### 2. Gemüse andünsten:

2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einem Topf erhitzen.  
Möhren, Kartoffeln und Zwiebel darin andünsten.  
Mit **GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry** bestreuen und kurz mitrösten.

#### 3. Suppe kochen:

Mit 850 ml klarer Brühe aus **GEFRO Klare Gemüsebrühe Querbeet** ablöschen.  
Aufkochen und bei mittlerer Temperatur ca. 20 Minuten köcheln lassen.

#### 4. Pürieren & Verfeinern:

Die Suppe mit dem Küchenstab fein pürieren.  
100 g Sauerrahm und 1 EL fein geschnittenen Kerbel einrühren.

#### 5. Anrichten & Servieren:

Die Möhrensuppe in Teller füllen und mit restlichem Kerbel bestreuen.

#### Tipps & Varianten:

**Tip:** Für eine besonders samtige Konsistenz die Suppe nach dem Pürieren zusätzlich durch ein feines Sieb streichen.

**Variante:** Ein kleiner Spritzer Zitronensaft hebt die Süße der Möhren hervor und sorgt für extra Frische.

**Nicht vergessen:** Die Suppe dickt beim Stehen etwas nach – nach Bedarf mit etwas klarer Brühe