



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

Tomaten-Ingwer-Suppe mit Garnelen

- 3 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 100 g GEFRO Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita
- 1 mittelgroße Karotte
- 0,5 Stange Lauch
- 20 g frische Ingwerknolle
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL Sojasoße
- 2 EL Limettensaft, frisch gepresst
- 8 Garnelen, küchenfertig geschält
- Salz
- Cayennepfeffer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Frühlingszwiebeln

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Tomaten-Ingwer-Suppe mit Garnelen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

14,8 g Fett	17,3 g Kohlenhydrate	48,3 g Eiweiß	7,2 g Ballaststoffe	375
kcal Brennwert				

Tomaten-Ingwer-Suppe mit Garnelen

1. Gemüse vorbereiten:

- 1 Karotte schälen und in kleine Würfel schneiden.
- 1/2 Stange Lauch putzen, in feine Streifen schneiden und waschen.
- 20 g Ingwer schälen und sehr fein hacken.
- 1 rote Zwiebel schälen und fein würfeln.

2. Suppe kochen:

- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einem Topf erhitzen und das vorbereitete Gemüse kurz anbraten.
- Mit 1 Liter kaltem Wasser ablöschen.
- 100 g GEFRO Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita einrühren, unter Rühren aufkochen und ca. 6 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
- Mit 1 EL Sojasoße und 2 EL Limettensaft abschmecken.

3. Garnelen braten:

- 8 Garnelen der Länge nach halbieren und mit Salz sowie Cayennepfeffer würzen.
- 2 Knoblauchzehen schälen und leicht zerdrücken.
- 2 Frühlingszwiebeln putzen und in feine Streifen schneiden.
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelenhälften zusammen mit dem Knoblauch kurz anbraten.

4. Anrichten & Servieren:

- Die heiße Suppe in Teller oder Schalen füllen und die Garnelen darauf anrichten.
- Mit den Frühlingszwiebeln garnieren.

Tipps & Varianten:

- Tip:** Wer die Suppe etwas sämiger mag, kann sie vor dem Anrichten kurz pürieren – das intensiviert auch den Tomaten-Ingwer-Geschmack.
- Variante:** Für eine besonders aromatische Asia-Note die Suppe zusätzlich mit der warm-würzigen GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry abschmecken.
- Nicht vergessen:** Die Garnelen erst kurz vor dem Servieren braten – so bleiben sie schön saftig und zart.