



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

Zucchini-Apfelsüppchen

- 1,5 EL GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 3 Zucchini, mittelgroß
- 2 rote Äpfel
- 2 Zwiebeln
- 1 Liter Wasser
- 150 ml Sahne
- 4 Radieschen
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Zucchini-Apfelsüppchen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20 g Fett	14 g Kohlenhydrate	3,5 g Eiweiß	3,6 g Ballaststoffe	249 kcal
Brennwert				

Zucchini-Apfelsüppchen

1. Gemüse vorbereiten:

3 mittelgroße Zucchini putzen, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden.

2 rote Äpfel vierteln und entkernen.

2 Zwiebeln schälen.

Jeweils einen Apfel und eine Zwiebel grob würfeln, die übrigen in dünne Streifen schneiden.

2. Suppe kochen:

1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einem Topf erhitzen und die Zucchini-, Apfel- und Zwiebelwürfel darin andünsten.

Mit 1 Liter warmem Wasser ablöschen und 1,5 EL **GEFRO Suppe** einrühren. Etwa 10 Minuten köcheln lassen und mit dem Stabmixer pürieren.

100 ml Sahne unterrühren und die Suppe erneut aufkochen.

3. Einlage zubereiten:

4 Radieschen putzen und in feine Streifen schneiden.

1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen und die Apfel-, Zwiebel- und Radieschenstreifen darin kurz andünsten.

Die restlichen 50 ml Sahne halbsteif aufschlagen.

4. Anrichten & Servieren:

Die Suppe in Teller oder Schalen füllen und die andünsteten Streifen darauf verteilen.

Ein Sahnehäubchen daraufsetzen und mit fein geschnittenem Schnittlauch bestreuen.

Tipps:

Für eine feine würzige Note kann die Suppe mit etwas Muskat oder einem Spritzer Zitronensaft abgeschmeckt werden.