



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

Zwiebelsuppe

- 30 g GEFRO Brat- und Frittieröl
- 10 g GEFRO Suppe
- 1 TL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 60 g GEFRO Süßmolkenpulver
- 60 g GEFRO Helle Soße
- 750 g Zwiebel
- gehackte Kräuter (Schnittlauch, Kerbel, Petersilie, Kresse)
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 125 ml trockener Weißwein
- 1 EL Balsamico-Essig
- 30 g würzigen Käse

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Zwiebelsuppe

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

10,7 g Fett 20,5 g Kohlenhydrate 4,9 g Eiweiß 220 kcal Brennwert

Zwiebelsuppe

1⌘ Zwiebeln andünsten:

750 g Zwiebeln pellen, in Ringe schneiden und in 30 g heißem **GEFRO Brat- und Frittieröl** andünsten.

2⌘ Würzen & köcheln:

15 g **GEFRO Suppe** darüberstreuen und mit 125 ml trockenem Weißwein ablöschen.

Mit 1 TL **GEFRO BIO Indisch-Curry**, 1 Prise Cayennepfeffer und 1 EL **GEFRO Aceto Balsamico die Modena** würzen.

Zugedeckt 15 Min. köcheln lassen.

3⌘ Suppe verfeinern:

In der Zwischenzeit 60 g **GEFRO Süßmolkenpulver** und 60 g **GEFRO Helle Soße** in 500 ml Wasser aufschlagen und zur Suppe geben.

Kleingehackten Schnittlauch, Kerbel, Petersilie und Kresse unterrühren.

Ebenso 30 g kleingehackten Käse zugeben und das Ganze nochmals kurz aufwallen lassen.

⌘ Tipps & Varianten:

⌘ Tipp: Wenn die Suppe zu dickflüssig ist, einfach etwas Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

⌘ Variante: Mit gerösteten Brotwürfeln und etwas geschmolzenem Käse als Topping servieren – so wird die Suppe noch herzhafter.