



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

### Kalte Paprika-Joghurtsuppe mit Popcorn

- 7 g GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet
- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 0,5 TL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 2 gelbe Paprika, à ca. 180 g
- 300 ml Wasser
- 100 g Joghurt, 3% Fett
- Salz
- 0,5 Zitrone, frisch gepresst
- 2 EL Petersilie, grob gehackt
- 3 g Popcorn
- Petersilie zum Garnieren

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

## Kalte Paprika-Joghurtsuppe mit Popcorn

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 45 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

1,9 g Fett    7,4 g Kohlenhydrate    2,6 g Eiweiß    3,8 g Ballaststoffe    63 kcal  
Brennwert

**Kalte Paprika-Joghurtsuppe mit Popcorn:** 2 gelbe Paprika waschen und in einer Pfanne rundherum intensiv anbraten. Die Paprika dann in eine Tüte geben und diese gut verschließen. Nachdem sie ausgekühlt sind, lässt sich die Haut sehr leicht abziehen. Die geschälten Paprika in Würfel schneiden.

In einem Topf 300 ml Wasser erwärmen und mit ca. 7 g **GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet** vermengen, die Paprikawürfel dazugeben und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Mit **GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«** würzen.

Die Suppe mit einem Stabmixer oder im Mixbecher fein pürieren. Danach durch ein Sieb streichen und kalt stellen.

Vor dem Servieren wird die Suppe mit 100 g gekühltem Joghurt gut verrührt und gegebenenfalls mit etwas Salz und dem Saft einer halben Zitrone abgeschmeckt. 2 EL grob gehackte Petersilie untermengen.

3 g Popcorn in einer Pfanne mit 1/2 TL **GEFRO Brat- & Frittieröl** mit Deckel aufpoppen lassen.

Das frische Popcorn am Besten separat zur kalten Paprika-Joghurtsuppe reichen, die Suppe mit Petersilie bestreuen und servieren.