



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

### Rindfleischsuppe mit Paprikakonfetti und Röstbrot

- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Würzmischung »Paprika-Chili«
- 400 ml GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 0,5 je rote, grüne und gelbe Paprikaschote
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g Rinderhackfleisch
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL brauner Zucker
- 400 g passierte Tomaten
- Salz
- 8 Scheiben Bauernbrot, sehr dünn geschnitten
- 1 Bund glatte Petersilie

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

## Rindfleischsuppe mit Paprikakonfetti und Röstbrot

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 80 Minuten

**Nährwerte pro Portion:**

29,9 g Fett	25,5 g Kohlenhydrate	19,3 g Eiweiß	5,8 g Ballaststoffe	449 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

**Rindfleischsuppe mit Paprikakonfetti und Röstbrot:** Die Paprikahälften halbieren und den Strunk sowie die Kerne entfernen. Die Paprikaviertel fein würfeln. 1 Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig andünsten. Von den Paprikawürfeln einige zum Garnieren zurückhalten, den Rest mit 300 g Rinderhackfleisch in den Topf geben und anbraten. Mit der GEFRO Würzmischung »Paprika-Chili« würzen und 1 EL Tomatenmark sowie 1 TL braunen Zucker untermengen. Mit 400 ml klarer Brühe aus GEFRO Suppe ablöschen und die passierten Tomaten zugeben.

Alles aufkochen und etwa 45 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen. Nach Belieben mit etwas Salz abschmecken.

In der Zwischenzeit den Ofen auf 200 °C vorheizen.

8 Scheiben Bauernbrot mit 2 EL GEFRO Nativem Olivenöl Extra einpinseln und halbieren. Auf einem Ofengitter verteilen und im vorgeheizten Ofen etwa 6 - 8 Minuten knusprig backen.

Die Petersilienblätter von den Zweigen zupfen und in dünne Streifen schneiden

Die Suppe mit den Petersilienstreifen bestreuen und mit den Brotchips servieren.