

Suppen, Soßen, Würzen und mehr ...



GEFRO Suppe &
universelle Würze
→ Seite 7



GRATIS
Katalog
für Sie

Erstmal eine gute Suppe

1924 - 2024 – Starten Sie mit GEFRO ins Jubiläumsjahr

Die Suppe des Jahrhunderts!

**Kunden-
liebling**



1924 gründeten die Gebrüder Frommlet in Memmingen ihr Unternehmen GEFRO und schon bald darauf waren sie auf der ganzen Welt bekannt für ihre klare Suppe – oder sagen wir, zumindest weit über die Grenzen ihres Heimatortes hinaus. Jedenfalls erfreut sich diese einzigartige Köstlichkeit auch heute noch größter Beliebtheit und lässt sich deshalb mit vollem Recht und größtem Genuss als Jahrhundertsuppe bezeichnen. Klare Suppe, oder?! → Seite 7

Heute noch bestellen!
Tel. 083 31/95 95 0
www.gefro.de



Alles Gute aus dem Allgäu

Liebe Kundin, lieber Kunde, dieses Jahr feiern wir ein ganz besonderes Ereignis – das 100-jährige Bestehen von GEFRO. Ein Jahrhundert voller Geschmack, Tradition und Innovation. Mit dem besonderen Verständnis für sinnvolle Lebensmittel, abgestimmt auf die Bedürfnisse unseres Körpers, fertigen wir hochwertige Produkte für natürliche Genuss-erlebnisse in Vollendung.

Als treue Begleiter in Ihren Küchen haben wir stets darauf geachtet, Qualität und Geschmack zu vereinen. Von den klassischen Rezepten bis hin zu neuen, kreativen Kreationen – unser Ziel war und ist es, Ihre Mahlzeiten zu etwas Besonderem zu machen.

Lassen Sie uns gemeinsam in die Zukunft blicken und weiterhin die Freude am Kochen und Genießen teilen. Danke, dass Sie Teil unserer GEFRO-Familie sind!

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Entdecken, Kochen und Genießen und alles Gute aus dem Allgäu!



Thilo Frommlet
Ihr Thilo Frommlet
und das GEFRO-Team

„ Die hohe Qualität unserer Produkte liegt mir persönlich am Herzen – denn wir verkaufen nur, was wir auch als Familie mit gutem Gewissen verwenden. Lassen Sie sich's schmecken! “

Thilo Frommlet, Inhaber in 3. Generation



Suppen

Kaum eine Speise spielte in der Geschichte der Esskulturen eine so vielfältige Rolle wie die Suppe.

Zur Zeit Ludwig XIV. bestand allein der erste Gang einer Menüfolge aus mindestens vier verschiedenen Suppen. Überall auf der Welt und über Jahrhunderte hinweg stand und steht noch heute die Suppe auf der Beliebtheitskala der Nahrungsmittel ganz oben.

Es gibt sie für jeden Geschmack, ob heiß oder kalt, dick oder dünn, gebunden oder klar, mächtig oder leicht – eine Suppe wird jedem Anspruch gerecht.

Die guten GEFRO-Suppen überzeugen durch ihren herausragend guten Geschmack und gelingen im Handumdrehen.

Klassische Suppen wie eine klare Brühe oder Tomatensuppe sollten in keiner Küche fehlen. Denn sie betören den Gaumen und schaffen Wohlbefinden. Ebenso wie die leckeren Cremesuppen mit Kürbis, Lauch, Gemüse oder Edelpilzen.

Welche Lieblingssuppe darf es bei Ihnen sein? GEFRO erfüllt Ihre Wünsche – bis hin zur herzhaften Kartoffelsuppe oder den schnellen Balance Suppen-Pausen.

Gemüsebrühen
→ ab Seite 6

Cremesuppen
→ ab Seite 10

Kartoffelsuppe
→ ab Seite 13

Tomatensuppen
→ ab Seite 14

**Balance
Suppen-Pausen**
→ ab Seite 18



GEFRO-Suppen
sind glutenfrei



Eine für Alle(s)

vegetarisch | glutenfrei
kalorienarm | fettreduziert

1 Portion
Suppe ab
€ 0,05
(250 ml)

Kunden-
Liebling
seit 1924



Ø Nährwerte
je 100 ml Suppe
Brennwert 17 kJ / 4 kcal
Fett 0,1 g
davon gesättigte
Fettsäuren 0,1 g
Kohlenhydrate 0,7 g
davon Zucker 0,7 g
Ballaststoffe 0,0 g
Eiweiß 0,1 g
Salz 0,94 g

Als **universelle Würze** für alle Gemüsesorten, Reis- und Nudelgerichte. Ganz lecker für Kartoffelsalat u. v. m. Als **Gemüsebrühe** eine wunderbare Basis für alle hausgemachten Suppen und Eintöpfe wie z. B. Nudeln, Flädle, Knödel oder Maultaschen.
Das Besondere: GEFRO Suppe hebt den natürlichen Eigengeschmack Ihrer Speisen, ohne ihn zu überdecken. Streufähig, sofort kalt und warm löslich. Ideal auch für zwischendurch als schmackhafte klare Brühe oder als Suppendrink.

250 g Dose
= 12,5 l Suppe / 50 Teller € **4,90**
(1 l = € 0,39)
450 g Dose
= 22,5 l Suppe / 90 Teller € **6,90**
(1 l = € 0,31)
1000 g Dose
= 50 l Suppe / 200 Teller € **11,90**
(1 l = € 0,24)

Klare Gemüsebrühe in 3 köstlichen Varianten Welche darf es für Sie sein?



Allwürcmittel

BIO Klare Brühe

vegan | lactosefrei | glutenfrei | palmfettfrei

Für die feine, schnelle Küche in allerbesten GEFRO BIO-Qualität: BIO Klare Brühe für Suppendrinks, Eintöpfe, gebundene Suppen und als Universalgewürz.

120 g Dose = 6 l Suppe / 24 Teller € **3,90**
(1 l = € 0,65)

400 g Dose = 20 l Suppe / 80 Teller € **9,90**
(1 l = € 0,50)

Ø Nährwerte je 100 ml Suppe

Brennwert 16 kJ / 4 kcal

Fett	0,0 g	Ballaststoffe	0,0 g
davon gesättigte		Eiweiß	0,0 g
Fettsäuren	0,0 g	Salz	1,00 g
Kohlenhydrate	0,7 g		
davon Zucker	0,5 g		



DE-ÖKO-003
EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft

Natürlich im Gleichgewicht

**Balance Klare Gemüsebrühe
QUERBEET**

vegan | lactosefrei | glutenfrei | palmfettfrei

Mit der konsequent stoffwechsoptimierten Rezeptur ist die Klare Gemüsebrühe QUERBEET ein echtes Universalgenie und dazu noch superlecker. So bleibt man genussvoll im Gleichgewicht!

115 g Dose = 5,75 l Suppe / 23 Teller € **2,90**
(1 l = € 0,50)

350 g Dose = 17,5 l Suppe / 70 Teller € **6,90**
(1 l = € 0,39)

Ø Nährwerte je 100 ml Suppe

Brennwert 13 kJ / 3 kcal

Fett	<0,5 g	Ballaststoffe	<0,5 g
davon gesättigte		Eiweiß	<0,5 g
Fettsäuren	<0,1 g	Salz	1,10 g
Kohlenhydrate	<0,5 g		
davon Zucker	<0,5 g		



Lebensmittelallergie? –
Alles was Sie wissen sollten
→ [www.gefro.de/
gemuesebruehe-pur](http://www.gefro.de/gemuesebruehe-pur)

Ideal für Lebensmittelallergiker

Gemüsebrühe PUR.

vegan | lactosefrei | glutenfrei | palmfettfrei

Immer mehr Menschen leiden an Lebensmittelunverträglichkeiten → wir haben die Lösung für Sie: Gemüsebrühe PUR. Ohne Allergene, lt. Allergenkezeichnung.

300 g Dose
= 15 l Suppe / 60 Teller € **8,90**
(1 l = € 0,59)

Ø Nährwerte je 100 ml Suppe

Brennwert 14 kJ / 3 kcal

Fett	<0,5 g
davon gesättigte	
Fettsäuren	0,0 g
Kohlenhydrate	<0,5 g
davon Zucker	<0,5 g
Ballaststoffe	<0,5 g
Eiweiß	<0,5 g
Salz	0,91 g



Gourmet Cremesuppen – Unwiderstehlich cremig



Erste Sahnel

Gourmet Lauch Cremesuppe

vegan | lactosefrei | glutenfrei

Das sahnig-volle Lauch-Aroma, der cremig-leichte Geschmack, so etwas war bisher nur mit Hilfe viel fatter Sahne möglich. Speziell für unsere Gourmet Cremesuppen haben wir einen »Creamer« entwickelt, der – rein pflanzlich – einen vollen, cremigen Geschmack garantiert! Wunderbar auch zum Binden von Suppen und Eintöpfen.

250 g Dose = 2,5 l Suppe / 10 Teller € **5,90**
(1 l = € 2,36)

500 g Dose = 5 l Suppe / 20 Teller nur € **9,90**
(1 l = € 1,98)

Ø Nährwerte je 100 ml Suppe

Brennwert	179 kJ / 43 kcal
Fett	2,2 g
davon gesättigte	
Fettsäuren	1,4 g
Kohlenhydrate	4,5 g
davon Zucker	0,7 g
Ballaststoffe	0,9 g
Eiweiß	0,8 g
Salz	1,03 g



Satte 42% Gemüseanteil

Gourmet Gemüse Cremesuppe

vegan | lactosefrei | glutenfrei

Brokkoli, Karotten, Blumenkohl, Erbsen, Lauch, Zwiebeln, Kartoffeln, Sellerie, fantastische 42% Gemüseanteil – werden schonend verarbeitet und sorgen für den unvergleichlich cremigen Gemüsegeschmack der einzigartigen GEFRO Gourmet Gemüse Cremesuppe.

300 g Dose = 2,5 l Suppe / 10 Teller € **5,90**
(1 l = € 2,36)

600 g Dose = 5 l Suppe / 20 Teller nur € **9,90**
(1 l = € 1,98)

Ø Nährwerte je 100 ml Suppe

Brennwert	206 kJ / 49 kcal		
Fett	2,4 g	Ballaststoffe	1,2 g
davon gesättigte		Eiweiß	1,5 g
Fettsäuren	1,4 g	Salz	1,31 g
Kohlenhydrate	4,8 g		
davon Zucker	1,0 g		



Mit einer extra Portion Vitamine

Gourmet Kürbis Cremesuppe

vegan | lactosefrei | glutenfrei

Aus besten Speisekürbissen mit Karotten und Zucchini – und einer extra Portion Vitamine – ist uns eine Cremesuppe gelungen, die Sie unbedingt probieren sollten. Diese feine, vegane Kürbis Cremesuppe wird mit ausgesuchten Zutaten schonend hergestellt.

250 g Dose = 2,5 l Suppe / 10 Teller € **5,90**
(1 l = € 2,36)

500 g Dose = 5 l Suppe / 20 Teller nur € **9,90**
(1 l = € 1,98)

Ø Nährwerte je 100 ml Suppe

Brennwert	165 kJ / 40 kcal		
Fett	1,7 g	Ballaststoffe	0,9 g
davon gesättigte		Eiweiß	1,1 g
Fettsäuren	1,1 g	Salz	1,13 g
Kohlenhydrate	4,5 g		
davon Zucker	0,8 g		

Herzhafte Suppen für den deftigen Hunger



Mit 70% Kartoffelanteil

Herzhafte Kartoffelsuppe

vegan | lactosefrei | glutenfrei

Mal ehrlich, was kann man aus frischen Kartoffeln besseres machen, als eine wohlschmeckende, herzhaftere Kartoffelsuppe? Verfeinert mit Gemüse, Röstzwiebeln, Würstchen und Speck, Milch und Sahne ... was Sie auch ausprobieren, es schmeckt, schmeckt, schmeckt!

200 g Dose = 3,3 l Suppe / 13 Teller € 3,90
(1 l = € 1,18)

400 g Dose = 6,6 l Suppe / 26 Teller € 6,90
(1 l = € 1,05)

600 g Dose = 10 l Suppe / 40 Teller nur € 8,90
(1 l = € 0,89)

Ø Nährwerte je 100 ml Suppe

Brennwert 87 kJ / 21 kcal

Fett	0,4 g	Ballaststoffe	0,4 g
davon gesättigte		Eiweiß	0,05 g
Fettsäuren	0,3 g	Salz	0,62 g
Kohlenhydrate	3,5 g		
davon Zucker	0,3 g		



Mit vollem Pilzgeschmack

Edelpilz Cremesuppe

vegan | lactosefrei | glutenfrei

Würzige Mischpilze, edle Steinpilze, feine Champignons geben dieser leckeren Edelpilz Cremesuppe noch mehr Aroma und noch mehr Geschmack. Mit der delikaten GEFRO Edelpilz Cremesuppe haben Sie schnell und einfach die Möglichkeit, eine wunderbare Pilzsuppe auf den Tisch zu bringen.

200 g Dose = 2,5 l Suppe / 10 Teller nur € 4,90
(1 l = € 1,96)

400 g Dose = 5 l Suppe / 20 Teller nur € 8,90
(1 l = € 1,78)

Ø Nährwerte je 100 ml Suppe

Brennwert 103 kJ / 24 kcal

Fett	0,2 g	Ballaststoffe	0,3 g
davon gesättigte		Eiweiß	0,9 g
Fettsäuren	0,1 g	Salz	1,19 g
Kohlenhydrate	4,7 g		
davon Zucker	1,4 g		

Mit sonnengereiften Tomaten

vegan | lactosefrei | glutenfrei
ballaststoffreich

1 Portion
Suppe ab
€ 0,25
(250 ml)



Einfach
klasse
– Suppe
und Soße
in Einem!

Ø Nährwerte
je 100 ml Soße | Suppe

Brennwert	154 36 kJ / 79 19 kcal
Fett	0,3 0,2 g
davon gesättigte	
Fettsäuren	0,1 0,0 g
Kohlenhydrate	6,6 3,3 g
davon Zucker	3,5 1,7 g
Ballaststoffe	1,3 0,6 g
Eiweiß	1,1 0,6 g
Salz	0,82 0,41 g

Ausgesuchte, reife Tomaten und eine geheime Gewürzmischung machen GEFROs Tomatensoße und -Suppe so einzigartig. Für leckere Reis-, Gulasch-, Hackfleisch- oder Pastagerichte mit einem Tomatenaroma zum Verlieben. Reismehl und der Ballaststoff Inulin sorgen für glutenfreien Genuss und noch mehr Geschmack.

200 g Dose = 1,7 l Soße /
3,3 l = 13 Teller Suppe **€ 3,90**
(1 l Soße = € 2,29 / 1 l Suppe = € 1,18)

400 g Dose = 3,3 l Soße /
6,6 l = 26 Teller Suppe **€ 6,90**
(1 l Soße = € 2,09 / 1 l Suppe = € 1,05)

600 g Dose = 5 l Soße /
10 l = 40 Teller Suppe nur **€ 9,90**
(1 l Soße = € 1,98 / 1 l Suppe = € 0,99)

GEFROs Tomatensoßen und -Suppen gibt's auch in BIO- und Balance-Qualität



Mit vollem Fruchtaroma

BIO Tomatensoße und -Suppe

vegan | lactosefrei | glutenfrei | palmfettfrei

Einfach köstlich der natürlich fruchtige Tomatengeschmack, ohne Zusatzstoffe – egal ob als leckere Soße oder als eigenständige Suppe!

90 g Dose = 0,9 l Soße /
1,3 l = ca. 5 Teller Suppe € **3,90**
(1 l Soße = € 4,33 / 1 l Suppe = € 3,-)

400 g Dose = 4 l Soße /
5,7 l = ca. 23 Teller Suppe nur € **10,90**
(1 l Soße = € 2,72 / 1 l Suppe = € 1,91)

Ø Nährwerte je 100 ml Soße / Suppe

Brennwert 138 | 33 kJ / 97 | 23 kcal

Fett 0,5 | <0,5 g Ballaststoffe 1,1 | 0,8 g

davon gesättigte Eiweiß 1,0 | 0,7 g

Fettsäuren 0,0 | 0,0 g Salz 1,0 | 0,7 g

Kohlenhydrate 5,6 | 3,9 g

davon Zucker 3,5 | 2,4 g



DE-ÖKO-003
EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft



Intensiver Tomatengeschmack

Balance Tomatensoße & -Suppe DOLCE VITA

vegan | lactosefrei | glutenfrei | ballaststoffreich |
palmfettfrei

Zum einen verbindet die stoffwechseleoptimierte Rezeptur unbeschwerten Genuss und natürliches Wohlgefühl. Zum anderen zaubern Sie aus der Balance Tomatensoße und -Suppe DOLCE VITA eine ebenso aromatische Soße für Ihr Lieblingsgericht, wie auch eine fantastische Suppe. Der Name »Dolce Vita« ist also wirklich Programm: Genießen Sie das Leben!

350 g Dose = 2,2 l Soße / 3,5 l Suppe € **9,90**
(1 l Soße = € 4,50 / 1 l Suppe = € 2,83)

Ø Nährwerte je 100 ml Soße / Suppe

Brennwert 204 | 49 kJ / 123 | 29 kcal

Fett 0,9 | 0,5 g Ballaststoffe 2,8 | 1,7 g

davon gesättigte Eiweiß 1,5 | 0,9 g

Fettsäuren <0,1 | <0,1 g Salz 1,2 | 0,8 g

Kohlenhydrate 7,3 | 4,4 g

davon Zucker 6,2 | 3,7 g



Erfahren Sie was BIO-Produkte von den klassischen Produkten unterscheidet unter
→ www.gefro.de/bio

Verlieben Sie sich in ein neues, unbeschwertes Körpergefühl!

Erleben Sie ein ausgeglichenes und unbeschwertes Körpergefühl, mehr Konzentration und Energie. Wie das geht erfahren Sie unter → www.gefro.de/klasse-idee



Ernte gut. Alles gut.

Balance Suppen-Pause GEMÜSE-LUST

vegan | lactosefrei | glutenfrei | ballaststoffreich
palmfettfrei

Lieben Sie Gemüse? Dann müssen wir Sie warnen. Denn es könnte gut sein, dass Sie von dieser ganz besonderen Suppen-Pause nicht genug bekommen können. Da ist nämlich alles drin, was eine leckere Gemüse-Suppe ausmacht. Plus Balance-Versprechen: »Sie bleiben natürlich im Gleichgewicht«. Schon hungrig?

6er-Set = 6 Portionen nur € 7,90
(1 l = € 6,58)

Ø Nährwerte je 100 ml Suppe

Brennwert 170kJ / 41 kcal			
Fett	0,9 g	Ballaststoffe	2,7 g
davon gesättigte		Eiweiß	1,2 g
Fettsäuren	<0,1 g	Salz	0,35 g
Kohlenhydrate	5,7 g		
davon Zucker	4,8 g		



So einfach geht's:



Beutelinhalt in eine große Tasse

200 ml heißes Wasser dazu geben

umrühren, 1 Min. ziehen lassen und genießen



Das Beste aus der Roten Rübe

Balance Suppen-Pause GUTE BEETE

vegan | lactosefrei | glutenfrei | ballaststoffreich
palmfettfrei

Mit positiver Energie geht vieles im Leben ein gutes Stück leichter. Deshalb bringt die rote Power-Rübe bei dieser Suppen-Pause nicht nur ihre kraftvolle Farbe ins Spiel, sondern unterstützt Sie auch bei Ihrer ganz persönlichen Wohlfühl-Balance. Und dabei geben der Meerrettich und die feinen Apfelstücke den besonderen Kick.

6er-Set = 6 Portionen nur € 7,90
(1 l = € 6,58)

Ø Nährwerte je 100 ml Suppe

Brennwert 202 kJ / 48 kcal			
Fett	0,8 g	Ballaststoffe	2,1 g
davon gesättigte		Eiweiß	1,3 g
Fettsäuren	<0,1 g	Salz	1,1 g
Kohlenhydrate	8,0 g		
davon Zucker	6,9 g		



Diese Suppe können Sie kalt oder warm genießen.



Erfrischend anders!

Balance Suppen-Pause EL GAZPACHO

vegan | lactosefrei | glutenfrei | ballaststoffreich
palmfettfrei

Kommt Ihnen diese Suppe reichlich spanisch vor? Mit Recht. Denn die Gazpacho hat ihren Ursprung in Andalusien. Unsere leckere Variante können Sie gleich auf zwei Arten genießen: Als gewohnt warme Suppe oder, ganz klassisch, auch mal kalt. Was zunächst ungewohnt klingt ist schon nach dem ersten Löffel ein wahrer Genuss.

6er-Set = 6 Portionen nur € 7,90
(1 l = € 6,58)

Ø Nährwerte je 100 ml Suppe

Brennwert 208 kJ / 49 kcal			
Fett	0,8 g	Ballaststoffe	1,9 g
davon gesättigte		Eiweiß	1,3 g
Fettsäuren	<0,1 g	Salz	1,0 g
Kohlenhydrate	8,3 g		
davon Zucker	7,4 g		



Schnell & einfach zubereitet



Köstlich fernöstlich!

Balance Suppen-Pause TASTE OF ASIA

vegan | lactosefrei | glutenfrei | ballaststoffreich
palmfettfrei

Asien ist nicht nur in kulinarischer Hinsicht vordergründig. Es ist auch der Kontinent auf dem sich die Menschen sehr bewusst mit dem Thema Ausgeglichenheit beschäftigen. Wir haben ein wenig von beidem in unserer Suppen-Pause TASTE OF ASIA für Sie vereinigt. Freuen Sie sich auf die exotischen Aromen, Kräuter und Gewürze Asiens.

6er-Set = 6 Portionen nur € 7,90
(1 l = € 6,58)

Ø Nährwerte je 100 ml Suppe

Brennwert 141 kJ / 34 kcal

Fett	0,8 g	Ballaststoffe	2,2 g
davon gesättigte		Eiweiß	1,2 g
Fettsäuren	0,1 g	Salz	0,81 g
Kohlenhydrate	4,5 g		
davon Zucker	3,5 g		



Mit sonnenreifen Tomaten

Balance Suppen-Pause TOM SOJA

vegan | lactosefrei | glutenfrei | ballaststoffreich
palmfettfrei

Wir sind jedes Mal auf's Neue verliebt in dieses einzigartige Geschmackserlebnis. Vielleicht liegt es an den sonnengereiften Tomaten. Vielleicht aber auch an den hochwertigen Gemüsebestandteilen, Kräutern und Gewürzen, die der Suppen-Pause – zusammen mit Soja – ihre ganz besondere Note verleihen. Unser Tipp: Unbedingt probieren!

6er-Set = 6 Portionen nur € 7,90
(1 l = € 6,58)

Ø Nährwerte je 100 ml Suppe

Brennwert 166 kJ / 40 kcal

Fett	0,9 g	Ballaststoffe	1,9 g
davon gesättigte		Eiweiß	2,5 g
Fettsäuren	0,1 g	Salz	0,83 g
Kohlenhydrate	4,5 g		
davon Zucker	3,5 g		



Lust auf
lecker Pause
machen?

Mit aromatischen Pilzen

Balance Suppen-Pause PILZ-CHAMPION

vegetarisch | glutenfrei | ballaststoffreich
palmfettfrei

Mit dieser Suppen-Pause können Sie sich den Weg ins Unterholz sparen. Denn in nur 60 Sek. zaubern Sie sich nicht nur eine cremige Pilzsuppe, sondern auch ein genussvolles Lächeln ins Gesicht. Mit einer Mischung aus aromatischen Champignons, Butterpilzen und Steinpilzen – fein abgeschmeckt mit Muskatnuss, Petersilie und Sahne.

6er-Set = 6 Portionen nur € 7,90
(1 l = € 6,58)

Ø Nährwerte je 100 ml Suppe

Brennwert 175 kJ / 42 kcal

Fett	1,1 g	Ballaststoffe	3,4 g
davon gesättigte		Eiweiß	1,8 g
Fettsäuren	0,1 g	Salz	1,1 g
Kohlenhydrate	4,6 g		
davon Zucker	3,9 g		



In diese Beutel
kommen nur die besten
natürlichen Zutaten

Her mit dem jungen Gemüse!

Balance Suppen-Pause GRÜNE WELLE

vegan | lactosefrei | glutenfrei | ballaststoffreich
palmfettfrei

An dieser Suppe hätte jeder Erbsenzähler seine grüne Freude. Denn da sind extra viele der knackigen Energiespender drin. Nicht nur wegen des intensiven Geschmacks. Sondern auch weil das dem Körper Eiweiß gibt. Mit reichlich Power-Erbsen, Lauch, Karotten, ausgesuchten Kräutern, Gewürzen und ein Hauch der Chlorella-Alge.

6er-Set = 6 Portionen nur € 7,90
(1 l = € 6,58)

Ø Nährwerte je 100 ml Suppe

Brennwert 194 kJ / 46 kcal

Fett	0,9 g	Ballaststoffe	2,4 g
davon gesättigte		Eiweiß	2,6 g
Fettsäuren	0,1 g	Salz	1,1 g
Kohlenhydrate	5,8 g		
davon Zucker	4,2 g		



Genießen Sie Ihre 7 (Suppen-)Pausen im praktischen Kombi-Pack



Suppen-Pausen sind in nur 1 Minute genussfertig.

Freuen Sie sich auf je 1 Portion:

- Tom Soja
- Taste of Asia
- Grüne Welle
- Gemüse-Lust
- Gute Beete
- Pilz-Champion
- El Gazpacho

Die Balance Suppen-Pausen sind natürlich, aromatisch, lecker, ballaststoffreich und spenden neue Energie. Entdecken Sie die 7 feinen Suppen-Pausen-Sorten im praktischen Portionsbeutel, ideal für zu Hause oder unterwegs in Schule, Studium und Beruf.



7er-Kombi-Pack nur € 8,90
(1 l = € 6,36)



Warum die Balance Suppen-Pausen der ideale Pausen-Snack sind erfahren Sie unter
→ www.gefro.de/meine-pause

Individuelle Ernährungsberatung

Dr. rer. nat. Rita Hein, ist selbstständige Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin. Sie promovierte im Fach Naturstoffchemie und studierte an der Sebastian Kneipp Akademie Gesundheitspädagogik, Studienschwerpunkt Ernährung.

Die Heilpraktiker-Prüfung absolvierte sie im Herbst 2006. Frau Dr. rer. nat. Hein führt Einzelberatungen durch, leitet Seminare und hält Vorträge rund um das Thema Ernährung. Auch bei Schulkindern versucht sie regelmäßig das Bewusstsein für eine gesunde Ernährung zu »schärfen«.

Falls Sie Fragen zu Ihrer persönlichen Ernährungssituation haben, steht Ihnen Frau Dr. Rita Hein mit Rat zur Seite. Sie beantwortet Ihre Fragen zu Themen wie z. B. Diabetes, Essstörungen, Gicht, allergische Erkrankungen u. v. m.

Beratungs-Telefon:
083 31/9595 605

Telefonische Sprechzeiten:
Montag 17 - 19.30 Uhr, Dienstag 9 - 13 Uhr

Sollten Sie zu den Sprechstunden keine Gelegenheit haben, richten Sie Ihre Fragen bitte per Mail an:
ernaehrungsberatung@gefro.de

oder schriftlich:
GEFRO GmbH & Co. KG
Dr. Rita Hein
Postfach 1317
87683 Memmingen



Tipps und Wissenswertes über Ernährung finden Sie auch online

→ <https://www.gefro.de/service/dr-hein-ernaehrungsberatung/>





Soßen

Eine wirklich gute Küche, lässt sich am Geschmack der Soße erkennen. Ist sie es doch, die ein Gericht krönt und ihm den ganz individuellen Geschmack verleiht. Aber auch die enorme Vielfalt der Soßenvarianten spricht für ihre Beliebtheit und zeigt, wie unverzichtbar sie in jeder Küche sind.

Eilte einer guten Soße früher meist der Ruf voraus, schwer und damit sehr gehaltvoll zu sein, trifft dies längst nicht mehr zu ...

Die GEFRO-Soßen sind schnell und einfach zubereitet. Egal ob Sie sich bewusst gesund ernähren möchten oder aus gesundheitlichen Gründen eine Diät einhalten: Auf eine köstliche Soße muss niemand verzichten!

Egal ob eine dunkle, eine helle oder eine Tomatensoße, ob in der Variante Klassik, BIO oder Balance – oder auch gerne vegan – die GEFRO Soßen zaubern mit Raffinesse vielfältige Geschmacksnoten mit individuellem Charme.

Dunkle Soßen
→ ab Seite 26

Helle Soßen
→ ab Seite 30

**Sauce
Hollandaise**
→ ab Seite 32

Pesto
→ ab Seite 33

Veggie-Stars
→ ab Seite 36



GEFRO-Soßen
sind glutenfrei

Schnell gemacht und super sämig

vegetarisch | glutenfrei
ballaststoffreich

Die Soßen von GEFRO gelingen einfach immer, bieten unendlich viele Variationsmöglichkeiten und sind dazu frei von tierischen Fetten – vegetarisch lecker!
→ www.gefro.de/sossen

1 Portion
Soße ab
€ 0,21
(125 ml)



Dunkel,
kräftig,
klassisch,
wie die
von Oma!

Ø Nährwerte
je 100 ml Soße
Brennwert 133 kJ / 32 kcal
Fett 0,5 g
davon gesättigte
Fettsäuren 0,3 g
Kohlenhydrate 5,0 g
davon Zucker 1,9 g
Ballaststoffe 0,7 g
Eiweiß 1,6 g
Salz 1,1 g

Damit können Sie Ihre Bratensoßen wunderbar abschmecken, verlängern und binden oder eine eigenständige kräftige, dunkle Soße »zaubern«. Im Nu gelingt eine schmackhafte Soße mit wenig Fett und wenig Kalorien. GEFRO Soße zu Braten ist glutenfrei. Jetzt mit leckeren Reismehl und dem Ballaststoff Inulin. GEFRO Soße zu Braten passt auch ideal zu Steaks & Co.

200 g Dose = 2 l Soße € 4,90
(1 l = € 2,45)

400 g Dose = 4 l Soße € 6,90
(1 l = € 1,73)

600 g Dose = 6 l Soße nur € 9,90
(1 l = € 1,65)

Dunkle Soßen, ohne Fleisch; vegan und voller Geschmack



Fettarme Soße – voller Geschmack

BIO Dunkle Soße

vegan | lactosefrei | glutenfrei | palmfettfrei

Vollendet den kräftigen Geschmack von Braten. Verfeinern Sie Ihre Soßen mit Wein, Rahm, Zwiebeln, Pilzen oder GEFRO Gewürz-Pfeffer. Passt gut zu: Pikante Pfanne, Spätzle und Nudeln aller Art, Kartoffeln, Reis und allen Fleischgerichten.

90 g Dose = 0,9 l Soße € 3,90
(1 l = € 4,33)

400 g Dose = 4 l Soße nur € 9,90
(1 l = € 2,48)

Ø Nährwerte je 100 ml Soße

Brennwert 126 kJ / 30 kcal

Fett	0,0 g	Ballaststoffe	0,0 g
davon gesättigte		Eiweiß	0,5 g
Fettsäuren	0,0 g	Salz	1,0 g
Kohlenhydrate	5,9 g		
davon Zucker	1,8 g		



DE-ÖKO-003
EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft



Natürlich im Gleichgewicht

Balance Dunkle Soße KRAFT & SAFT

vegan | lactosefrei | glutenfrei | ballaststoffreich
palmfettfrei

Mit unserer Dunklen Soße KRAFT & SAFT gelingen Ihnen intensive Bratensoßen bei denen man noch den letzten Tropfen mit dem Finger vom Teller schlecken möchte. Zum Abschmecken, Verlängern und Binden von Bratensaft oder als eigenständige Soße.

350 g Dose = 3,5 l Soße nur € 9,90
(1 l = € 2,83)

Ø Nährwerte je 100 ml Soße

Brennwert 111 kJ / 27 kcal

Fett	0,6 g	Ballaststoffe	2,1 g
davon gesättigte		Eiweiß	0,9 g
Fettsäuren	<0,1 g	Salz	1,30 g
Kohlenhydrate	3,4 g		
davon Zucker	2,7 g		



Mit edlen Champignons

Jäger Soße mit Champignons

vegan | lactosefrei | glutenfrei | ballaststoffreich

Kräftige dunkle Soße, mit delikatem Pilzgeschmack. Ideal für raffinierte Wildgerichte, deftige Braten, herzhafte Knödel, schwäbische Spätzle, Kartoffeln oder Reis. Richtig lecker! Reismehl und der Ballaststoff Inulin sorgen für glutenfreien Genuss und noch mehr Geschmack. Gleich bestellen und ausprobieren!

130 g Dose = 1,1 l Soße € 3,90
(1 l = € 3,55)

300 g Dose = 2,5 l Soße nur € 7,90
(1 l = € 3,16)

Ø Nährwerte je 100 ml Soße

Brennwert 168 kJ / 40 kcal

Fett	1,1 g	Ballaststoffe	1,0 g
davon gesättigte		Eiweiß	1,1 g
Fettsäuren	0,5 g	Salz	1,66 g
Kohlenhydrate	6,0 g		
davon Zucker	2,1 g		



Eine helle Freude, wenn's um helle Soßen geht



Herrlich cremig bei wenig Fett

Helle Soße

vegetarisch | glutenfrei | ballaststoffreich

Mit dieser hellen Soße befinden sich Fisch, zartes Fleisch, feines Gemüse und Nudeln in allerbesten Gesellschaft. Mit nur 1,2 g Fett auf 100 ml ist sie herrlich cremig und bekömmlich. Verfeinern Sie individuell mit Crème fraîche, saurer Sahne, Joghurt, Milch oder frischen Kräutern.

200 g Dose = 1,7 l Soße € 4,90
(1 l = € 2,88)

400 g Dose = 3,3 l Soße € 6,90
(1 l = € 2,09)

600 g Dose = 5 l Soße nur € 9,90
(1 l = € 1,98)

Ø Nährwerte je 100 ml Soße

Brennwert 184 kJ / 44 kcal

Fett	1,4 g	Ballaststoffe	0,7 g
davon gesättigte		Eiweiß	1,0 g
Fettsäuren	0,9 g	Salz	1,2 g
Kohlenhydrate	6,4 g		
davon Zucker	2,6 g		



Die Basis für helle Soßen in BIO-Qualität

BIO Helle Soße

vegetarisch | glutenfrei | palmfettfrei

Eine fantastische Basis für alle hellen Soßen! Ideal zum sämigen Abbinden von feinen Suppen und Suppengerichten. Passt gut zu: Leichten Gemüsegerichten, Fisch, Rind- oder Kalbfleisch und Fleischklopsen.

90 g Dose = 0,9 l Soße € 3,90
(1 l = € 4,33)

400 g Dose = 4 l Soße nur € 9,90
(1 l = € 2,48)

Ø Nährwerte je 100 ml Soße

Brennwert 117 kJ / 28 kcal

Fett	0,0 g	Ballaststoffe	0,0 g
davon gesättigte		Eiweiß	1,5 g
Fettsäuren	0,0 g	Salz	0,88 g
Kohlenhydrate	4,6 g		
davon Zucker	2,5 g		



DE-ÖKO-003
EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft



Natürlich im Gleichgewicht

Balance Helle Soße EDEL & GUT

vegetarisch | glutenfrei | ballaststoffreich
palmfettfrei

Das ist die helle Freude wenn es darum geht, im Handumdrehen eine perfekte Soße zu Fisch, hellem Fleisch oder Gemüse zu zaubern. Nicht nur, weil sie so einfach und sicher gelingt oder so lecker schmeckt – sondern vor allem, weil Sie damit genussvoll schlemmen können und sich dennoch natürlich im Gleichgewicht fühlen.

350 g Dose = 3,5 l Soße nur € 9,90
(1 l = € 2,83)

Ø Nährwerte je 100 ml Soße

Brennwert 113 kJ / 27 kcal

Fett	0,6 g	Ballaststoffe	1,3 g
davon gesättigte		Eiweiß	1,2 g
Fettsäuren	<0,1 g	Salz	1,10 g
Kohlenhydrate	3,6 g		
davon Zucker	3,6 g		





Soßenklassiker in BIO-Qualität

BIO Sauce Hollandaise

vegetarisch | glutenfrei | palmfettfrei
Pro Portion frisch dazu: 33 g Butter

Eine der beliebtesten Saucen der Welt in GEFRO BIO-Qualität. Passt ideal zu Spargel, Blumenkohl, Brokkoli oder zu Fisch und Kurzgebratenem mit Kartoffeln oder Reis.

170 g Dose = 1,5 l Soße nur € 5,90
(1 l = € 3,93)

Ø Nährwerte je 100 ml Soße
(zubereitet mit 33 g Butter)

Brennwert 1188 kJ / 288 kcal

Fett	28,3 g	Ballaststoffe	0,7 g
davon gesättigte		Eiweiß	3,3 g
Fettsäuren	18,3 g	Salz	1,20 g
Kohlenhydrate	4,6 g		
davon Zucker	3,5 g		



DE-ÖKO-003
EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft



In unserer Spargel-Rezeptauswahl ist für jeden das Richtige dabei → www.gefro.de/spargel-rezepte

Pasta-Party mit leckerer Pesto

Im 3er-Set
mehr als
10% sparen!

Pesto 3er-Set

150 g je Sorte,
statt € 17,70 nur € 15,90*
(1 kg = € 35,33)



Zubereitung für
Kräuter-Pinienkern Pesto

Pesto Verde

glutenfrei | ballaststoffreich |
palmfettfrei

Für ein aromatisches Kräuter-Pinienkern-Pesto mit frischen Kräutern und Gewürzen, Pinienkernen und pikantem Hartkäse.

150 g Dose nur € 5,90
(1 kg = € 39,33)

Ø Nährwerte
je 100 g Pulver

Brennwert 1584 kJ / 380 kcal

Fett	19,2 g
davon gesättigte	
Fettsäuren	10,4 g
Kohlenhydrate	19,3 g
davon Zucker	15,2 g
Ballaststoffe	15,9 g
Eiweiß	24,6 g
Salz	8,28 g



Zubereitung für
Tomaten-Kräuter Pesto

Pesto Rosso

glutenfrei | lactosefrei | ballaststoffreich |
palmfettfrei

Für ein klassisches Tomaten-Kräuter-Pesto mit reifen Tomaten, frischem Basilikum, Pinienkernen, pikantem Hartkäse und feinen Kräutern und Gewürzen.

150 g Dose nur € 5,90
(1 kg = € 39,33)

Ø Nährwerte
je 100 g Pulver

Brennwert 1484 kJ / 355 kcal

Fett	13,5 g
davon gesättigte	
Fettsäuren	7,2 g
Kohlenhydrate	29,0 g
davon Zucker	21,4 g
Ballaststoffe	19,4 g
Eiweiß	19,7 g
Salz	7,83 g



Zubereitung für
Steinpilz-Walnuss Pesto

Pesto Funghi

glutenfrei | ballaststoffreich |
palmfettfrei

Für ein feines Steinpilz-Walnuss-Pesto mit frischen Pilzen und gemahlene Walnüssen, ausgeglichenen Kräutern und Gewürzen, herzhaftem Hartkäse.

150 g Dose nur € 5,90
(1 kg = € 39,33)

Ø Nährwerte
je 100 g Pulver

Brennwert 1441 kJ / 347 kcal

Fett	16,0 g
davon gesättigte	
Fettsäuren	9,3 g
Kohlenhydrate	14,6 g
davon Zucker	10,8 g
Ballaststoffe	28,3 g
Eiweiß	22,0 g
Salz	8,15 g



*) Reduzierte Set-Angebote sind nicht zusätzlich rabattfähig.

Dass kein Fleisch drin ist, glaubt uns keiner

vegan | lactosefrei | glutenfrei



Finden Sie für
jedes Gericht das
richtige Besteck
→ [www.gefro.de/
messer-co](http://www.gefro.de/messer-co)

Ø Nährwerte
je 100 ml Soße

Brennwert	313 kJ / 75 kcal
Fett	1,8 g
davon gesättigte	
Fettsäuren	0,8 g
Kohlenhydrate	9,9 g
davon Zucker	6,1 g
Ballaststoffe	2,1 g
Eiweiß	3,8 g
Salz	1,5 g

In Bologna, Italien, wird die Sauce Bolognese traditionell zu Tagliatelle oder grüner Lasagne serviert. Wir kennen die »Sugo al Ragù«, wie die Italiener sagen, als die klassische Pasta-Sauce zu Spaghetti & Co. Mit unserer veganen Sauce Bolognese ist uns eine geschmackliche Sensation gelungen: Wir verwenden Soja anstelle von Fleisch.

240 g Dose = 1,2 l Soße € 5,90
(1 l = € 4,92)

600 g Dose = 3 l Soße nur € 12,90
(1 l = € 4,30)

Den italienischen
Klassiker gibt's auch in
GEFRO BIO-Qualität



BIO Sauce Bolognese

vegan | lactosefrei | glutenfrei
palmfettfrei

400 g Dose = 2 l Soße nur € 11,90
(1 l = € 5,95)

Ø Nährwerte
je 100 ml Soße

Brennwert	315 kJ / 75 kcal
Fett	1,3 g
davon gesättigte	
Fettsäuren	0,2 g
Kohlenhydrate	10,1 g
davon Zucker	7,5 g
Ballaststoffe	2,7 g
Eiweiß	4,3 g
Salz	1,7 g



DE-ÖKO-003
EU-/Nicht-EU-
Landwirtschaft

Neu bei GEFRO: Saftige Veggie Pflanze



Vegan
aus Erbsen
(Erbsen-
protein)



Fleischloser Genuss

Veggie Pflanze – Der gute Burger

vegan | glutenfrei | lactosefrei | palmfettfrei

Frikadelle, Köttbullar, Bifteki, Bulette, Pflanze – diese Lieblinge der Nation gibt's jetzt bei GEFRO pflanzenbasiert, auf Basis von Erbsenprotein, in perfekter Konsistenz, herrlich knusprig und doch saftig. Für noch mehr Vielfalt auf dem Tisch und wenn der beliebte Bratling ohne Fleisch richtig gut schmecken soll.

80 g Beutel = 240 g fertige Masse € 2,90
(1 kg fertige Masse = € 12,08 | 6 Patties ≈ € 0,48)

240 g Dose = 720 g fertige Masse € 7,90
(1 kg fertige Masse = € 10,96 | 18 Patties ≈ € 0,44)

Ø Nährwerte je 100 g

Brennwert 1505 kJ / 360 kcal

Fett	11 g	Ballaststoffe	22 g
davon gesättigte		Eiweiß	38 g
Fettsäuren	1,4 g	Salz	4,9 g
Kohlenhydrate	14 g		
davon Zucker	4,5 g		

So einfach geht's:



Fleischlos kochen – so schmeckt's jedem!



Genuss auf die südamerikanische Art

Chili sin Carne

vegan | glutenfrei | lactosefrei | palmfettfrei

Soja, reichlich Kidneybohnen, sonnenverwöhnter Mais, Tomaten, Paprika, Zwiebeln, Chili sowie pikante Kräuter & Gewürze machen GEFRO Chili sin Carne zu einem feurigen Eintopf, der ganz ohne Fleisch superlecker schmeckt.

405 g Dose = 9 Portionen nur € 9,90
(1 kg = € 24,44)

Ø Nährwerte je 100 ml

Brennwert 272 kJ / 65 kcal

Fett	0,7 g	Ballaststoffe	4,3 g
davon gesättigte		Eiweiß	3,9 g
Fettsäuren	0,1 g	Salz	1,1 g
Kohlenhydrate	8,3 g		
davon Zucker	4,4 g		



DE-ÖKO-003
EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft

Vegan,
superlecker!



Mit feinwürziger Paprikasoße

Veganes Gulasch

vegan | lactosefrei | glutenfrei | ballaststoffreich
palmfettfrei

Dass ein gutes, herzhaftes Gulasch auch ohne Fleisch auskommt, entdecken Sie mit GEFRO veganes Gulasch auf Basis von Soja mit feinwürziger Paprikasoße! Klassische Gulaschzutaten wie Zwiebeln, Paprika, Karotten, pikante Kräuter und Gewürze verleihen dem veganen Gulasch seinen typischen, guten Geschmack.

405 g Dose = 9 Portionen nur € 9,90
(1 kg = € 24,44)

Ø Nährwerte je 100 ml

Brennwert 259 kJ / 62 kcal

Fett	1,1 g	Ballaststoffe	5,2 g
davon gesättigte		Eiweiß	4,0 g
Fettsäuren	0,1 g	Salz	1,90 g
Kohlenhydrate	6,5 g		
davon Zucker	5,1 g		





Würzen

Die GEFRO-Würzen sind geschmacksvollendet durch die Kunst perfekter Gewürz-Kompositionen. Ob feurig-pikant, orientalisch oder exotisch, ob für Gemüse, Fisch, Fleisch oder Salat – mit der großen Auswahl an GEFRO-Würzmischungen können Sie jedes Gericht schmackhaft verfeinern.

Kräuter und Gewürze sind schon seit Urzeiten heiß begehrt. Gewürze zu kaufen war in früheren Zeiten allerdings bei weitem nicht so einfach wie heute.

Denn im Mittelalter war ihr Wert so enorm, dass jene, die im Besitz solcher wertvollen Schätze waren, ihre Kräuter und Gewürze mit Schwertern und Kanonen verteidigten (so z. B. Venedig).

Ins Europa des Mittelalters gelangten die kostbaren Exoten auf der sogenannten »Gewürzroute«, dem Seeweg, der Ende des 15., Anfang des 16. Jahrhunderts von Europa nach Indien und zu den Gewürzinseln erschlossen wurde.

Für Salate & Co.
→ ab Seite 40

Allrounder
→ ab Seite 44

**Würz-
mischungen**
→ ab Seite 48

**Würzige
Weltreise**
→ ab Seite 52



GEFRO-Würzen
sind glutenfrei



Nur noch Essig, Öl und Wasser dazu, fertig!

vegan | lactosefrei | glutenfrei



Salat- Rezepte?

Finden Sie unter
[www.gefro.de/
rezepte](http://www.gefro.de/rezepte)



Erfahren Sie mehr
über die vielen Vorteile
hochwertiger Pflanzenöle
→ www.gefro.de/pflanzenoel

Ø Nährwerte
je 100 g Pulver
Brennwert

	1044 kJ / 247 kcal
Fett	1,5 g
davon gesättigte	
Fettsäuren	0,6 g
Kohlenhydrate	44 g
davon Zucker	34 g
Ballaststoffe	6,7 g
Eiweiß	13 g
Salz	25,4 g



Das richtige Dressing spielt bei Salaten eine Hauptrolle. Mit GEFRO Salatwürze entscheiden Sie sich immer für die richtige »Besetzung«. Nur noch Essig, Öl und Wasser dazu – fertig ist die Vinaigrette! Schmecken Sie unser »Naturtalent« mit Zitrone, Joghurt, Sahne oder GEFRO Süßmolken Pulver zu Ihrem ganz speziellen, individuellen Salatdressing ab. Mit GEFRO Salatwürze geben Sie knackigen Salaten Ihre ganz individuelle Geschmacksnote.

200 g Dose € 5,90
(1 kg = € 29,50)

400 g Dose nur € 8,90
(1 kg = € 22,25)

Pssst!

Gleich mitbestellen:
Omega-3-Speiseöl
→ Seite 61





Vollendeter Geschmacksgenuss

Aceto Balsamico di Modena IGP

Hocharomatischer milder Balsamessig mit samtiger Konsistenz und charakteristischer, fein ausbalancierter süß-saurer Geschmacksnote, direkt aus der Provinz Modena, im Norden Italiens. In frischen Salaten schmeckt das ausgewogene Verhältnis von süß und sauer ebenso köstlich wie zu Pasta oder Früchten und Desserts.

250 ml Flasche nur € 11,90

(1 l = € 47,60)

6% Säure

Muss denn Dressing Sünde sein? Wir sagen nein.



Jede Gabel ein Genuss!

Balance Salat-Dressing AMORE POMODORE

vegan | lactosefrei | glutenfrei | palmfettfrei

Entdecken Sie Ihre Liebe zu herrlichem Salatgenuss völlig neu und genießen Sie unbeschwert und herrlich italienisch. Die wunderbar sonnengereiften aromatischen Tomaten bringen bei unserem Salat-Dressing AMORE POMODORE den besonderen Geschmack an den Salat.

10er-Set = 10 Portionen für je 95 ml € 6,90

(1 l = € 7,26)

270 g Dose = 27 Portionen nur € 9,90

(1 l = € 4,63)

Ø Nährwerte je 95 ml Dressing (1 Portion)

Brennwert 1251 kJ / 304 kcal

Fett	31 g	Ballaststoffe	2,0 g
davon gesättigte		Eiweiß	1,2 g
Fettsäuren	0,1 g	Salz	2,1 g
Kohlenhydrate	4,3 g		
davon Zucker	3,5 g		



Ihr Stoffwechsel im »grünen Bereich«

Balance Salat-Dressing GARTENKRÄUTER

vegan | lactosefrei | glutenfrei | palmfettfrei

Wir holen den Geschmack eines frischen Kräuterdressings ganz bequem in die Küche. Und weil wir Ihnen unser BALANCE-Versprechen geben, machen wir das nicht nur mit den besten Zutaten die der Kräutergarten zu bieten hat – sondern auch konsequent stoffwechseleoptimiert mit Isomaltulose.

10er-Set = 10 Portionen für je 95 ml € 6,90

(1 l = € 7,26)

270 g Dose = 22 Portionen nur € 9,90

(1 l = € 4,63)

Ø Nährwerte je 95 ml Dressing (1 Portion)

Brennwert 1277 kJ / 310 kcal

Fett	32 g	Ballaststoffe	1,7 g
davon gesättigte		Eiweiß	1,7 g
Fettsäuren	0,2 g	Salz	2,2 g
Kohlenhydrate	2,8 g		
davon Zucker	2,0 g		



Damit wird Ihrem Essen nie wieder langweilig!



Der gewisse »Kick«

Fleischwürze

vegan | lactosefrei | glutenfrei

Mit 16 Kräutern und Gewürzen verhilft dieser »Gewürz-Express« allen Fleischgerichten, ob gegrillt, gebraten oder gebacken, zu einem grandiosen Auftritt. Auch zum Verfeinern von Soßen und Beilagen.

125 g Streudose € 2,90
(1 kg = € 23,20)

240 g Streudose nur € 4,90
(1 kg = € 20,42)

Ø Nährwerte je 100 g Pulver

Brennwert 629 kJ / 149 kcal

Fett	2,1 g	Ballaststoffe	6,0 g
davon gesättigte		Eiweiß	14,3 g
Fettsäuren	0,9 g	Salz	58,2 g
Kohlenhydrate	15,3 g		
davon Zucker	4,5 g		



Mit erlesener Pfeffermischung

Gewürz-Pfeffer

vegan | lactosefrei | glutenfrei | palmfettfrei

Pikante Pfeffermischung, ein Hauch Sternanis, Chili, etwas Knoblauch und Meersalz, mit einer erlesenen Kräuterkomposition. Perfekt für alle Fisch- und Fleischgerichte. Zum Würzen und Marinieren, Abschmecken und Verfeinern. Gibt Ihren Speisen eine angenehme, herzhaft pikant-scharfe Note.

100 g Streudose € 4,90
(1 kg = € 49,-)

180 g Streudose nur € 7,90
(1 kg = € 43,89)

Ø Nährwerte je 100 g Pulver

Brennwert 1012 kJ / 241 kcal

Fett	5,2 g	Ballaststoffe	14,0 g
davon gesättigte		Eiweiß	9,3 g
Fettsäuren	0,7 g	Salz	32,1 g
Kohlenhydrate	33,0 g		
davon Zucker	7,0 g		



Feuer frei!

Paprika Chili Würzmischung

vegan | lactosefrei | glutenfrei | palmfettfrei

Entdecken Sie die aromatische Würzmischung mit Paprika, Chili, Tomaten, Pfeffer, ausgesuchten Gewürzen und etwas Knoblauch. Zum Würzen und Marinieren von Fleisch, Fisch und Geflügel. Zum Abschmecken und Verfeinern von Suppen, Soßen, Dips, Pastagerichten, Chili, etc.

100 g Streudose € 4,90
(1 kg = € 49,-)

180 g Streudose nur € 7,90
(1 kg = € 43,89)

Ø Nährwerte je 100 g Pulver

Brennwert 783 kJ / 187 kcal

Fett	3,7 g
davon gesättigte	
Fettsäuren	0,5 g
Kohlenhydrate	28,7 g
davon Zucker	16,8 g
Ballaststoffe	16,1 g
Eiweiß	8,7 g
Salz	32,7 g



Knackige Salat-Rezepte

finden Sie unter
www.gefro.de/rezepte/salate-snacks



Anstelle von Kochsalz

Diätwürze und -Suppe

vegetarisch | glutenfrei

Mit GEFRO Diätwürze und -Suppe reduzieren Sie Ihren Kochsalzverbrauch ohne dabei auf guten Geschmack verzichten zu müssen. Probieren Sie's aus.

250 g Dose
 = 14 l Suppe / 56 Teller nur € 7,90
 (1 kg = € 31,60)

Enthält Kalium: 0,2 g je 100 ml Diätsuppe
 bzw. 0,88 g je 10 g Diätwürze.

Hinweis: Bitte bei Störungen des Kaliumhaushalts, insbesondere Niereninsuffizienz, nur nach ärztlicher Beratung verwenden.

Ø Nährwerte
 je 100 g Pulver

Brennwert	1171 kJ / 277 kcal
Fett	5,5 g
davon gesättigte	
Fettsäuren	2,7 g
Kohlenhydrate	34,1 g
davon Zucker	20,4 g
Ballaststoffe	1,9 g
Eiweiß	21,9 g
Salz	14,4 g

Bestellen Sie sich einfach Ihren Kräutergarten in die Küche



Herrlich aromatisch

Kräuterwürze

vegan | lactosefrei | glutenfrei

Für alle, die den Geschmack und das Aroma frischer Kräuter zu schätzen wissen und stets griffbereit haben möchten. Dieser »Kräutergarten« ist das ganze Jahr für Sie verfügbar!

110 g Streudose € 2,90
 (1 kg = € 26,36)

250 g Dose nur € 5,90
 (1 kg = € 23,60)

Ø Nährwerte je 100 g Pulver

Brennwert	827 kJ / 195 kcal		
Fett	2,0 g	Ballaststoffe	4,6 g
davon gesättigte		Eiweiß	13,2 g
Fettsäuren	0,9 g	Salz	46,98 g
Kohlenhydrate	28,7 g		
davon Zucker	12,5 g		



Natur pur!

BIO Kräuterwürze

vegan | lactosefrei | glutenfrei | palmfettfrei

Verfeinern Sie Salate, Rohkost, Gemüse, Eier, Kräuterquark und Dips, Fleisch oder Fisch im Nu! Ideal auch für alle Nudelgerichte.

Tipp: Verwenden Sie GEFRO BIO Kräuterwürze anstelle von Kochsalz.

150 g Streudose nur € 4,90
 (1 kg = € 32,67)

Ø Nährwerte je 100 g Pulver

Brennwert	377 kJ / 90 kcal		
Fett	1,8 g	Ballaststoffe	3,3 g
davon gesättigte		Eiweiß	2,9 g
Fettsäuren	0,4 g	Salz	74,9 g
Kohlenhydrate	14,0 g		
davon Zucker	6,5 g		



DE-ÖKO-003
 EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft

Darauf waren Fisch, Geflügel & Bratkartoffeln schon lange scharf



Maritimes Urlaubsfeeling inklusive **Fisch & Meer Würzmischung**

vegan | glutenfrei | lactosefrei | palmfettfrei

Fein abgestimmte Kräuter und Gewürze, eine feine zitrusfrische Note und ein Hauch Knoblauch sorgen für ein vollmundig-würziges, mediterranes Aroma, ohne den feinen Geschmack von Fisch, Garnelen, Muscheln und anderen Meeresfrüchten zu überdecken.

100 g nur € 4,90
(1 kg = € 49,-)

Ø Nährwerte je 100 g Pulver

Brennwert 1104 kJ / 262 kcal

Fett	4,5 g	Ballaststoffe	8,1 g
davon gesättigte		Eiweiß	14 g
Fettsäuren	0,6 g	Salz	23,6 g
Kohlenhydrate	38 g		
davon Zucker	24 g		



Leckere Rezepte

finden Sie unter
[www.gefro.de/
rezepte](http://www.gefro.de/rezepte)



Pikante Würze für Geflügel **Hähnchen Würzmischung**

glutenfrei | lactosefrei | vegan | palmfettfrei

Die ausgewogene, herzhaft-aromatische Hähnchen-Würzmischung peppt knusprige Brathähnchen ebenso lecker auf, wie eine zarte Pute oder kräftiger schmeckendes Enten- und Gänsefleisch. Gebraten oder geröstet vom Grill, ganz oder Teilstücke wie Brustfilet und Keule, Chicken Nuggets oder Wings – verfeinert mit der GEFRO Hähnchen-Würzmischung schmeckt's immer besonders und immer super-lecker!

100 g Dose nur € 4,90
(1 kg = € 49,-)

Ø Nährwerte je 100 g Pulver

Brennwert 1092 kJ | 261 kcal

Fett	6,1 g	Ballaststoffe	14 g
davon gesättigte		Eiweiß	14 g
Fettsäuren	0,8 g	Salz	26,8 g
Kohlenhydrate	29 g		
davon Zucker	15 g		



Darauf freut sich jede Kartoffel **Bratkartoffel Würzmischung**

vegan | lactosefrei | glutenfrei | palmfettfrei

Die Bratkartoffel Würzmischung vereint vielfältigste Kräuter- und Gewürzaromen zu einer regelrechten Geschmacksexplosion. Aromatische Mittelmeerkräuter gesellen sich auf's Würzigste zu pikanter Petersilie, Knoblauch, schwarzem und grünem Pfeffer. Hervorragend für alle Kartoffelgerichte egal ob gebraten oder gekocht, in Form von Püree oder den heißgeliebten Pommes frites.

100 g Dose nur € 4,90
(1 kg = € 49,-)

Ø Nährwerte je 100 g Pulver

Brennwert 1031 kJ | 245 kcal

Fett	2,3 g	Ballaststoffe	9,2 g
davon gesättigte		Eiweiß	13 g
Fettsäuren	0,5 g	Salz	27,2 g
Kohlenhydrate	37 g		
davon Zucker	21 g		



Rotes Gold aus Persien



Das kostbarste Gewürz der Welt

Roter Safran

vegan | glutenfrei | lactosefrei | palmfettfrei

Etwa 250.000 Krokusblüten werden benötigt, um in filigraner Handarbeit 1 kg Safranfäden zu gewinnen. Das rote Gold besitzt nicht nur eine ausgeprägte Färbewirkung, sondern auch einen unvergleichlich feinen Geschmack mit intensiver und einzigartig edler Note.

- Premium-Kategorie aus Persien: Sargol Grade 1
- Höchste Qualitätsstufe »Grade 1«
- im Labor geprüft

1 g nur € 9,80
(100 g = € 980,-)



Schon gewusst:
Safran, auch rotes Gold
genannt, ist das teuerste
Gewürz auf der Welt.

→ www.gefro.de/wuerzen/safran

Erleben Sie viele frische Frühlingsmomente



Mit intensiv kräuter-frischer
Geschmacksnote

BIO Würzmischung Frühlingskräuter

vegan | lactosefrei | glutenfrei | palmfettfrei

Aromatisches Zusammenspiel
unterschiedlichster Aromen und
Geschmacksnuancen feinsten BIO
Kräuter und Gewürze. Ideal für: Frische
Quarkzubereitungen mit Kräuterge-
schmack, Salate, Nudeln, Suppen,
Antipasti, Gemüse, Fleisch, Marinaden
und Dips.

80 g Dose nur € 4,90
(1 kg = € 61,25)

Ø Nährwerte je 100 g Pulver

Brennwert 1162 kJ / 278 kcal

Fett	5,9 g	Ballaststoffe	14,0 g
davon gesättigte		Eiweiß	12,0 g
Fettsäuren	0,9 g	Salz	22,1 g
Kohlenhydrate	36,0 g		
davon Zucker	16,0 g		



DE-ÖKO-003
EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft

Genießen Sie Gewürzspezialitäten aus aller Welt

Erfahren Sie mehr über die wertvollen Zutaten unserer GEFRO-Produkte
→ www.gefro.de/zutaten-lexikon



Mit dem Geschmack von Sonne, Strand und Urlaub

BIO Würzmischung »Bella Italia«

vegan | lactosefrei | glutenfrei | palmfettfrei

Fein abgestimmte mediterrane Kräuter und ein Hauch von Knoblauch sorgen für echt italienische Genussmomente! Ideal für Pasta, als Pizzagewürz, für würzige Lasagne und Aufläufe, Tomaten und Mozzarella, mediterrane Salate & Dips.

100 g Dose nur € 4,90
(1 kg = € 49,-)

250 g Dose nur € 8,90
(1 kg = € 35,60)

Ø Nährwerte je 100 g Pulver

Brennwert 933 kJ / 222 kcal

Fett	4,1 g	Ballaststoffe	12,0 g
davon gesättigte		Eiweiß	6,9 g
Fettsäuren	0,5 g	Salz	33,9 g
Kohlenhydrate	32,0 g		
davon Zucker	24,0 g		



Bon Appétit

BIO Würzmischung »Vive la France«

vegan | lactosefrei | glutenfrei | palmfettfrei

Aromatische BIO Würzmischung, die nicht nur Gerichten der französischen Küche eine wunderbar blumig-sonnige Geschmacksnote verleiht. Verfeinert sowohl Quiche Lorraine als auch herzhafte Gemüse-, Fleisch- und Eintopfgerichte wie Pot-au-Feu, Boeuf Bourguignon, Coq au Vin und Cassoulet.

60 g Dose nur € 4,90
(1 kg = € 81,67)

Ø Nährwerte je 100 g Pulver

Brennwert 1037 kJ / 248 kcal

Fett	6,7 g	Ballaststoffe	20,0 g
davon gesättigte		Eiweiß	11,0 g
Fettsäuren	1,2 g	Salz	22,0 g
Kohlenhydrate	26,0 g		
davon Zucker	10,0 g		



Köstlich fernöstlich

BIO Würzmischung »Thai Curry«

vegan | lactosefrei | glutenfrei | palmfettfrei

Exotische Thai Curry BIO Würzmischung, die Gerichte der asiatischen und thailändischen Küche mit einem unverwechselbaren, einzigartigen Aroma bereichert. Herrlich vollmundig und warm-würzig daher mit einer sowohl frischen als auch leicht süßlichen Note.

130 g Dose nur € 4,90
(1 kg = € 37,69)

Ø Nährwerte je 100 g Pulver

Brennwert 1193 kJ / 283 kcal

Fett	5,2 g	Ballaststoffe	8,0 g
davon gesättigte		Eiweiß	5,1 g
Fettsäuren	0,6 g	Salz	25,9 g
Kohlenhydrate	50,0 g		
davon Zucker	38,0 g		



Voller mexikanischem Temperament

BIO Würzmischung »Mexiko Chili«

vegan | lactosefrei | glutenfrei | palmfettfrei

Mit einer Prise echtem Chili, Cumin und aromatischem Paprika ist diese Würzmischung perfekt für herzhaftes Fleischgerichte und Eintöpfe, Gemüseaufläufe, feurige Chili con Carne und rassige Dips. Macht Lust auf mehr ...

100 g Dose nur € 4,90
(1 kg = € 49,-)

Ø Nährwerte je 100 g Pulver

Brennwert 977 kJ / 232 kcal

Fett	4,1 g	Ballaststoffe	9,2 g
davon gesättigte		Eiweiß	7,6 g
Fettsäuren	0,5 g	Salz	35,0 g
Kohlenhydrate	34,9 g		
davon Zucker	25,5 g		





Curry - Faszinierende
Geschmacksvielfalt
→ <https://www.gefro.de/service/zutaten-lexikon/c/curry>



Exotisch und pikant
**BIO Würzmischung
»Indisch Curry«**

vegan | lactosefrei | glutenfrei | palmfettfrei

Entdecken Sie den Zauber und die fantastische Vielfalt der indischen Küche! Die typisch indischen Gewürze wie Kurkuma, Ingwer und Koriander werden perfekt abgerundet durch Kokosnuss und eine fruchtige Note. Ideal für Schmorgerichte, Fleisch und Fisch, Gemüse und raffinierte Dips.

100 g Dose nur € 4,90
(1 kg = € 49,-)

Ø Nährwerte je 100 g Pulver

Brennwert 1212 kJ / 288 kcal

Fett	7,9 g	Ballaststoffe	12,5 g
davon gesättigte		Eiweiß	9,5 g
Fettsäuren	2,1 g	Salz	25,4 g
Kohlenhydrate	39,0 g		
davon Zucker	21,0 g		



Geheimnisvoll und würzig
**BIO Würzmischung
»Africa Style«**

vegan | lactosefrei | glutenfrei | palmfettfrei

Eine Komposition aus exotischen Gewürzen verbindet sich mit Kokos und der Frische von Äpfeln zu ganz neuen Geschmackserlebnissen. Für raffinierte Fleisch- und Reisgerichte, zum Abschmecken von Couscous und Gemüse, für Dips und viele andere leckere Ideen!

100 g Dose nur € 4,90
(1 kg = € 49,-)

Ø Nährwerte je 100 g Pulver

Brennwert 1105 kJ / 263 kcal

Fett	6,3 g	Ballaststoffe	10,0 g
davon gesättigte		Eiweiß	8,5 g
Fettsäuren	0,8 g	Salz	29,2 g
Kohlenhydrate	37,0 g		
davon Zucker	25,0 g		



BIO Würzgenuss – 4 bestellen, nur 3 bezahlen!

BIO Würzgenuss

4 original BIO Würzmischungen
zum Preis von 3!

statt € 19,60 nur €

14,70*

**25%
sparen!**



- 80 g Frühlingskräuter
- 100 g »Bella Italia«
- 130 g »Thai Curry«
- 60 g »Vive la France«

Eine perfekte Würzmischung zeichnet sich dadurch aus, dass sich vielfältige Aromen zu einem harmonischen Geschmackserlebnis vereinen und keines der verwendeten Kräuter, Gewürze und Zutaten vorschmeckt.

Mit dem Set BIO Würzgenuss von GEFRO können Sie eine Vielzahl von Gerichten schmackhaft verfeinern.



Welche positive Wirkung
haben Gewürze & Kräuter?

→ www.gefro.de/gewuerze-und-kraeuter

*) Reduzierte Set-Angebote sind nicht zusätzlich rabattfähig.

Die 10 beliebtesten Produkte in einem Set zum Sonderpreis + 2 weitere GRATIS dazu

Im Set über
**15%
sparen!**



GEFROs Top 10
sind auch eine tolle
Geschenkkidee.



Top 10 + 2

Entdecken Sie die 10 beliebtesten GEFRO-Produkte, zum Ausprobieren, als Starterset für Haushaltsgründer, für's Wohnmobil oder Ferienhaus, zum Verschenken oder selber behalten.

Tipp: GEFROs Top 10 sind perfekt für alle, die zu Hause auf ein würzig-aromatisches Grundsortiment Wert legen.

GEFROs Top 10

zum Sonderpreis,
statt € 44,80
nur €

37,90*

2 Sticks
**GRATIS
dabei**

Freue Sie sich auf:

1. 250 g GEFRO Suppe & universelle Würze → Seite 7
2. 240 g Sauce Bolognaise → Seite 35
3. 130 g Soße zu Braten → Seite 27
4. 130 g Jägersoße mit Champignons → Seite 29
5. 200 g Helle Soße → Seite 30
6. 125 g Fleischwürste → Seite 44
7. 100 g Gewürz-Pfeffer → Seite 44
8. 130 g Salatwürste → Seite 41
9. 90 g BIO Tomatensoße und -Suppe → Seite 16
10. 100 g BIO Würzmischung »Bella Italia« → Seite 52

GRATIS dazu:

11. 1 Beutel GEFRO Balance Salat-Dressing AMORE POMODORE → Seite 43
12. 1 Beutel GEFRO Balance Salat-Dressing GARTENKRÄUTER → Seite 43



und mehr ...

Mit den guten Suppen, Soßen und Würzen ist GEFRO längst der Liebling aller Haushaltsführer, Feinschmecker und Köche, die einfach lecker kochen.

Sie glauben, schon alles Leckere aus der Allgäuer Genussmanufaktur zu kennen? Von wegen.

Nach dem Motto »Nur die besten Produkte für unsere Kunden!«, hat GEFRO noch viel mehr zu bieten: Verschiedene hochwertige Speiseöle, Aceto Balsamico, Ballaststoff Nudeln, Reis-spezialitäten, Bratlinge, Brotaufstriche, Süßmolken Pulver und und und ...

Auf geht's zum Schlemmen!

Omega-3 Öle
→ ab Seite 60

Öle
→ ab Seite 64

Beilagen
→ ab Seite 66

Superfood
→ ab Seite 70

Nudeln
→ ab Seite 72



GEFRO-Produkte
sind glutenfrei

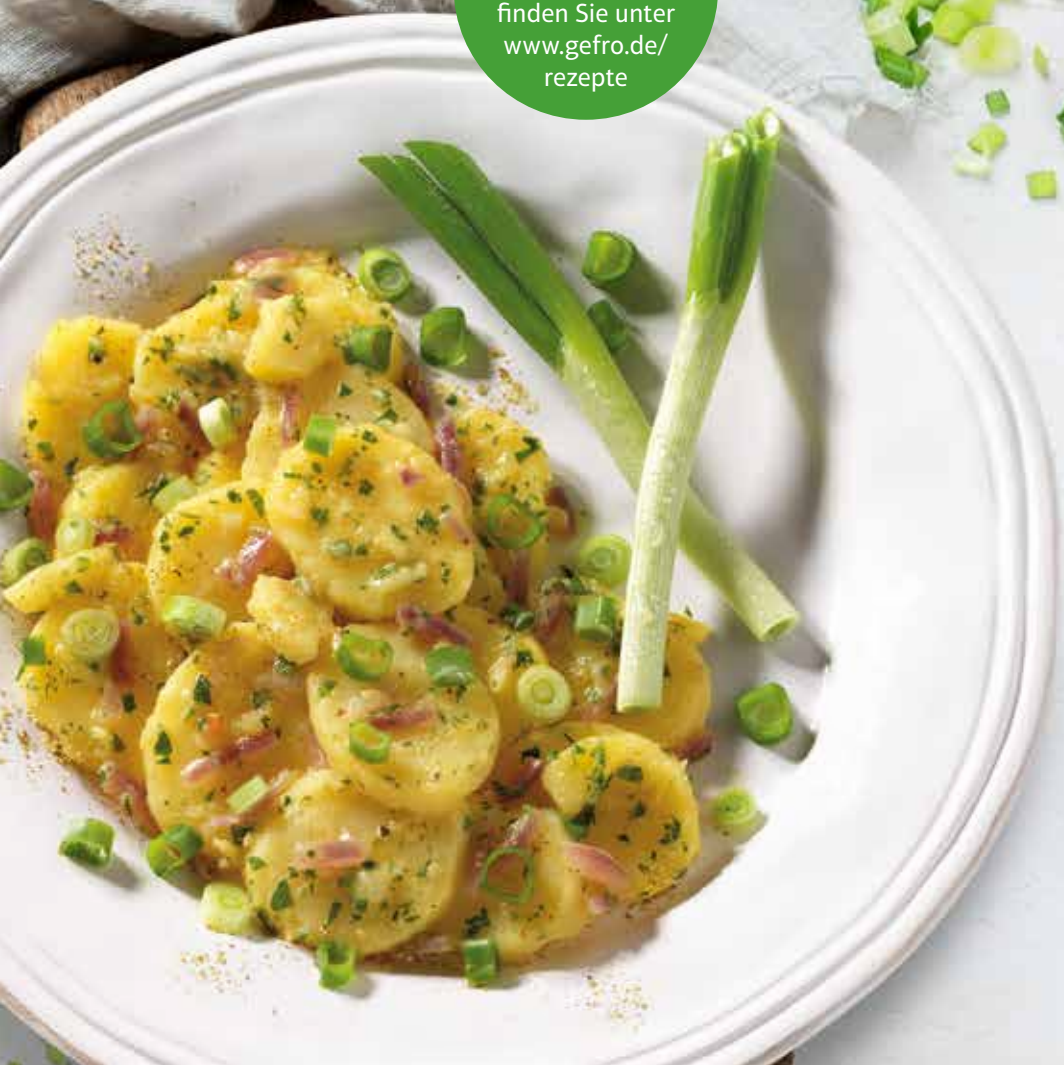
GEFRO

Omega-3 Speiseöl

vegan

Leckere Rezepte

finden Sie unter
[www.gefro.de/
rezepte](http://www.gefro.de/rezepte)



Im 3er-Set
10%
sparen!

3er-Set
Omega-3 Speiseöl

3 x 750 ml Dose,
statt € 20,70 nur €
(1 l = € 8,27)

18,60*

Ø Nährwerte je 100 ml
Brennwert

	3393 kJ / 825 kcal
Fett	91,7 g
davon gesättigte	
Fettsäuren (FS)	6,4 g
einfach	
ungesättigte FS	61,8 g
mehrfach	
ungesättigte FS	23,8 g ¹
Kohlenhydrate	0 g
Eiweiß	0 g
Vitamin E	28,0 mg ²

Der hohe Gehalt an mehrfach ungesättigten sowie Omega-3-Fettsäuren und reichlich Vitamin E machen dieses milde, kaltgepresste Rapsöl so besonders. Alle Omega-3 Speiseöle haben ein gutes Verhältnis von Omega-3-Fettsäuren zu Omega-6-Fettsäuren. Ideal für Salate und Rohkost, zum Kochen, Dünsten und Kurzbraten.

- Aus 1. Pressung
- Nicht extrahiert
- Nicht gebleicht
- Ohne Gentechnik

750 ml Dose € 6,90
(1 l = € 9,20)

- 1) Davon ca. 8,5 g Omega-3-Fettsäuren.
2) Esslöffel (ca. 20 ml) decken den Tagesbedarf an Omega-3-Fettsäuren
2) entspricht 233% des empfohlenen Tagesbedarfs (Tagesbedarf = 12 mg)

Heute noch bestellen: Tel. 08331/95950 | www.gefro.de



Alles über Basilikum
→ www.gefro.de/basilikum

Feines raffiniertes Rapsöl

Omega-3 Rosmarinöl

vegan

Ein raffiniertes Rapsöl, das ideal zu Salat und Co. passt. Das Aroma frischer Rosmarinblätter veredelt Grillfleisch, knackiges Gemüse und Fisch gleichermaßen. Verwöhnen Sie sich und Ihre Gäste mit einer schönen Rosmarinöl-Marinade und holen Sie sich mediterranes Flair nach Hause!

250 ml Dose € 4,80

(1 l = € 19,20)

3er-Set, 3 x 250 ml Dose,

statt € 14,40 nur € 12,90*

(1 l = € 17,20)

Ø Fettspektrum je 100 ml

Brennwert 3393 kJ / 825 kcal

Fett 91,7 g

davon gesättigte Fettsäuren 7,3 g

einfach ungesättigte Fettsäuren 59,6 g

mehreinfach ungesättigte Fettsäuren 25,0 g

Mhmmm, riecht das gut!

Omega-3 Bärlauchöl

vegan

Entdecken Sie das feine Rapsöl mit dem Aroma frischer Bärlauchblätter. Zum Verfeinern, zum Marinieren von Fleisch- und Fischgerichten. Durch die Zugabe kurz vor dem Servieren erhalten Speisen aller Art ein natürlich-frisches Bärlauch-Aroma.

250 ml Dose € 4,80

(1 l = € 19,20)

3er-Set, 3 x 250 ml Dose,

statt € 14,40 nur € 12,90*

(1 l = € 17,20)

Ø Fettspektrum je 100 ml

Brennwert 3393 kJ / 825 kcal

Fett 91,7 g

davon gesättigte Fettsäuren 6,9 g

einfach ungesättigte Fettsäuren 58,8 g

mehreinfach ungesättigte Fettsäuren 25,6 g

4er-Set
Omega-3 Aromaöl

4 x 250 ml Dose,
statt € 19,20 nur €

16,90*

Im 4er-Set
12%
sparen!



Willkommen im Aromareich!

Omega-3 Basilikumöl

vegan

Es überzeugt als feines Rapsöl und besticht durch das Aroma frischer Basilikumblätter. Es ist sowohl zum Verfeinern von Salaten, Rohkost und Nudelgerichten geeignet, als auch zu Antipasti oder zum Marinieren und Verfeinern von Fleisch, Fisch und Gemüse. Delikate Kräutersoßen und markante Dips werden ideal abgerundet.

250 ml Dose € 4,80

(1 l = € 19,20)

3er-Set, 3 x 250 ml Dose,

statt € 14,40 nur € 12,90*

(1 l = € 17,20)

Ø Fettspektrum je 100 ml

Brennwert 3393 kJ / 825 kcal

Fett 91,7 g

davon gesättigte Fettsäuren 7,3 g

einfach ungesättigte Fettsäuren 59,6 g

mehreinfach ungesättigte Fettsäuren 25,0 g

Aroma feiner Steinpilze

Omega-3 Steinpilzöl

vegan

Feines Aromaöl mit dem unverkennbar nussigen Geschmack edler Steinpilze. Mit diesem Öl verfeinern Sie sämtliche Pilzgerichte und verleihen ihnen ein Plus an Geschmack und Aroma. Ideal auch zu Reis-, Gemüse-, Eier- oder Kartoffelgerichten. Müssen Sie unbedingt probieren!

250 ml Dose € 4,80

(1 l = € 19,20)

3er-Set, 3 x 250 ml Dose,

statt € 14,40 nur € 12,90*

(1 l = € 17,20)

Ø Fettspektrum je 100 ml

Brennwert 3393 kJ / 825 kcal

Fett 91,7 g

davon gesättigte Fettsäuren 6,8 g

einfach ungesättigte Fettsäuren 59 g

mehreinfach ungesättigte Fettsäuren 26 g



Gut zu wissen:
Welches Fett eignet sich
für welchen Zweck?
→ www.gefro.de/fettfrage

Beste Qualität beim Braten, Frittieren und Schmoren

vegan



Im 3er-Set
**10%
sparen!**

3er-Set
Brat- & Frittieröl
3 x 750 ml Dose,
statt € 20,70 nur €
(1 l = € 8,27)

18,60*

Ø Nährwerte je 100 ml
Brennwert

	3404 kJ / 828 kcal
Fett	92,1 g
davon gesättigte	
Fettsäuren (FS)	6,1 g
einfach	
ungesättigte FS	73,0 g
mehrfach	
ungesättigte FS	13,0 g

Das milde Bratöl lässt sich mehrfach hoch erhitzen und sorgt für allerbeste Qualität beim Braten, Frittieren und Schmoren. Gebratenes wird außen knusprig und bleibt innen saftig. Prima geeignet zum Frittieren, Marinieren, Grillen und als Fondueöl. Der Rauchpunkt liegt bei 210 °C.

750 ml Dose € 6,90
(1 l = € 9,20)

Vielseitig und lecker – Reis!



Ø Nährwerte je 100 g Pulver
 Brennwert 1465 kJ / 346 kcal
 Fett 0,6 g
 davon gesättigte
 Fettsäuren 0,0 g
 Kohlenhydrate 74,1 g
 davon Zucker 1,0 g

Ballaststoffe 5,6 g
 Eiweiß 8,1 g
 Salz 0,01 g

Machen Sie's wie die Italiener

Steinpilz Risotto

vegan | glutenfrei | palmfettfrei

Gute Nachrichten für »Risotto ai Funghi«- Fans und alle, die es werden wollen. Mit dem GEFRO Steinpilz Risotto liefern wir das allerbeste Argument, sich den italienischen Reissbrey-Klassiker künftig selber zu kochen. Ausgesuchter Rundkornreis mit delikaten Steinpilzen, Zwiebeln, Karotten und Zucchini – fein abgeschmeckt – sorgen für 100% Risottogenuss aus 100% natürlichen Zutaten.

280 g Packung nur € 4,90
 (1 kg = € 17,50)



3er-Set, gemischt oder sortenrein

3 x 280 g Packung,
 statt € 14,70 nur €
 (1 kg = € 16,55)

13,90*

Im 3er-Set
5%
 sparen!



Spanischer Pfannklassiker

Gemüse Paella

vegan | glutenfrei | palmfettfrei

Wenn in Spanien gefeiert wird, darf das spanische Nationalgericht, die »Paella« nicht fehlen. Entdecken Sie den mediterranen Klassiker jetzt in typisch leckerer GEFRO-Qualität mit allerfeinsten Zutaten. Eine temperamentvolle Reisspezialität mit ausgesuchtem Rundkornreis, roten und grünen Paprika, Zucchini, einem Hauch Knoblauch und Champignons.

280 g Packung nur € 4,90
 (1 kg = € 17,50)

Ø Nährwerte je 100 g Pulver

Brennwert 1477 kJ / 349 kcal

Fett 1,9 g
 davon gesättigte
 Fettsäuren 0,2 g
 Kohlenhydrate 71,7 g
 davon Zucker 5,0 g

Ballaststoffe 5,8 g
 Eiweiß 8,3 g
 Salz 0,01 g



Außen cremig-weich, innen bissfest

Basilikum-Nuss Risotto

vegan | glutenfrei | palmfettfrei

Außen cremig-weich, innen bissfest, so muss ein echtes Risotto schmecken. Mit dem GEFRO Basilikum-Nuss Risotto genießen Sie obendrein aromatisches Basilikum und den Geschmack feiner Walnüsse. Eine geheime Mischung aus etwas Knoblauch, Schnittlauch, schwarzem Pfeffer und Zwiebeln lässt Gourmetherszen höher schlagen ...

280 g Packung nur € 4,90
 (1 kg = € 17,50)

Ø Nährwerte je 100 g Pulver

Brennwert 1569 kJ / 371 kcal

Fett 4,8 g
 davon gesättigte
 Fettsäuren 0,4 g
 Kohlenhydrate 72,6 g
 davon Zucker 1,5 g

Ballaststoffe 3,5 g
 Eiweiß 7,3 g
 Salz 0 g



*) Reduzierte Set-Angebote sind nicht zusätzlich rabattfähig.

Fleischlos glücklich mit Schnitzel, Steak & Burger!



Ø Nährwerte je 100 g Trockenprodukt

Brennwert 1456 kJ / 343 kcal

Fett	5,6 g	Ballaststoffe	7,9 g
davon gesättigte		Eiweiß	16,5 g
Fettsäuren	2,1 g	Salz	4,3 g
Kohlenhydrate	53,3 g		
davon Zucker	4,1 g		

Schnitzel auf Pflanzenbasis

Pikante Pfanne »Korn & Lauch«

vegetarisch

Entdecken Sie, wie ausgezeichnet vegetarisch und Schnitzel zusammenpassen und wie ausgesprochen gut die Geschmackskombination Korn und Lauch schmeckt. Sie werden es lieben! Die Schnitzel auf Pflanzenbasis sind eine tolle Alternative zu herkömmlichen Fleischgerichten und Burgern. Außen kross goldgelb angebraten, innen saftig – so schmecken sie am besten.

250 g Packung, 2 x 125 g Beutel, € **3,90**
(1 kg = € 15,60)

3er-Set, gemischt oder sortenrein

3 x 250 g Packung,
statt € 11,70 nur €
(1 kg = € 13,20)

9,90*

Im 3er-Set
15%
sparen!



Pikant-mexikanischer Geschmack

Pikante Pfanne »Schnitzel mexikanisch«

vegan | lactosefrei

Mais, Paprika, Karotten, Knoblauch, Lauch, Haferflocken, Dinkelvollkorn- und Hartweizengrieß sowie vollmundig-aromatische Gewürze sind die Zutaten für die vegane Pikante Pfanne »Schnitzel mexikanisch«. Energielieferanten wie Kohlenhydrate und Eiweiß machen die pflanzliche Schnitzel-Variante zu einem leckeren Lebensmittel, das äußerst abwechslungsreich serviert werden kann.

250 g Packung, 2 x 125 g Beutel, nur € **3,90**
(1 kg = € 15,60)

Ø Nährwerte je 100 g Trockenprodukt

Brennwert 1477 kJ / 350 kcal

Fett	6,5 g	Ballaststoffe	8,5 g
davon gesättigte		Eiweiß	17,8 g
Fettsäuren	2,0 g	Salz	3,9 g
Kohlenhydrate	50,9 g		
davon Zucker	4,7 g		

Überzeugt mit viel Geschmack!

Pikante Pfanne »Pfeffersteak«

vegan | lactosefrei

Zutaten wie Dinkelvollkorn- und Hartweizengrieß, Haferflocken, Weizenmehl, Zwiebeln, Röstzwiebeln, Grünkernflocken, Lauch, Karotten, Gemüsepaprika, Majoran, Knoblauch und eine ausgesuchte Würz zubereitung sind das Geheimnis des würzig-pikanten Geschmacks der Pikanten Pfanne »Pfeffersteak« Ganz ohne künstliche und naturidentische Aromastoffe.

250 g Packung, 2 x 125 g Beutel, € **3,90**
(1 kg = € 15,60)

Ø Nährwerte je 100 g Trockenprodukt

Brennwert 1439 kJ / 341 kcal

Fett	4,3 g	Ballaststoffe	8,1 g
davon gesättigte		Eiweiß	16,9 g
Fettsäuren	1,3 g	Salz	4,1 g
Kohlenhydrate	54,6 g		
davon Zucker	3,8 g		



Mehr über die Vorteile von Omega-3-Fettsäuren erfahren Sie unter → www.gefro.de/omega-3

Ø Nährwerte je 100 g

Brennwert	2532 kJ / 612 kcal
Fett	50,0 g
davon gesättigte	
Fettsäuren	4,6 g
Kohlenhydrate	6,0 g
davon Zucker	2,1 g
Ballaststoffe	13,0 g
Eiweiß	21,0 g
Salz	0,01 g
Magnesium	325 mg
Kupfer	1,3 mg

Aus 100% Kernen und Samen
Omega Kerne/Samen-Mix
vegan | glutenfrei | ohne Zuckerzusatz

Als leckerer Snack, zum Abschmecken und Verfeinern von Salaten, Müsli, Quarkspeisen und anderen Gerichten geeignet.

Der GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix enthält darüber hinaus viele lebensnotwendige Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Calcium, Phosphor.

Viele essentielle Spurenelemente, wie Eisen, Zink, Kupfer und Mangan runden das Nährstoffangebot ab.

- ohne Zuckerzusatz (enthält von Natur aus Zucker)
- mit Magnesium und Kupfer aus natürlicher Quelle
- mit Omega-3-Fettsäuren

190 g Dose € 5,90
(1 kg = € 31,05)

Bleiben Sie fit!



Mit der Extra-Portion Vitamine & Mineralstoffe

Süßmolken Pulver

vegetarisch | glutenfrei | plamfettfrei

Genießen Sie eine Portion Vitamine und Mineralstoffe. Süßmolken Pulver als Grundlage für einen »Wellnessdrink«, der es in sich hat. Das Pulver wird einfach in Wasser oder Obstsaft aufgelöst – fertig! Auch in Joghurt oder Müsli eine Bereicherung.

700 g Dose = ca. 7,9 Liter € 8,90
(1 l = € 1,11)

Kurpackung, 3 x 700 g Dose, statt € 26,70 nur € 21,90*
(1 l = € 0,92)

Im Set über
17% sparen!

Ø Nährwerte je 100 ml

Brennwert	126 kJ / 30 kcal		
Fett	0,0 g	Ballaststoffe	0,0 g
davon gesättigte		Eiweiß	1,0 g
Fettsäuren	0,0 g	Salz	0,13 g
Kohlenhydrate	6,3 g		
davon Zucker	6,3 g		



Heute noch bestellen: Tel. 08331/95950 | www.gefro.de

Pasta Rezepte

finden Sie unter
[www.gefro.de/
rezepte](http://www.gefro.de/rezepte)



Ballaststoff Nudeln

vegan | mit Ballaststoffen | ohne Ei

Im 5er-Set
**10%
sparen!**

5er-Set
gemischt oder
sortenrein
5 x 500 g Packung,
statt € 12,- nur €

10,80*



Ø Nährwerte je 100 g roh
Brennwert

1506 kJ / 356 kcal

Fett 1,4 g

davon gesättigte

Fettsäuren 0,4 g

Kohlenhydrate 68,1 g

davon Zucker 1,0 g

Ballaststoffe 8,4 g

Eiweiß 13,5 g

Salz 0,0 g

Was, um alles in der Welt, sind Ballaststoff Nudeln, werden Sie sich fragen. Die Antwort ist so einfach wie genial: GEFROs Ballaststoff Nudeln sind klassische, helle Nudeln mit einer Extraportion Ballaststoffe.

Die Nudeln enthalten neben allerbestem Hartweizengrieß und Wasser zusätzlich Inulin – den natürlichen und lecker schmeckenden, wasserlöslichen Ballaststoff aus der Chicoreé-Wurzel.

Das macht unsere Ballaststoff Nudeln zu einem Kohlenhydrat-Lieferanten mit einem besonders hohen Anteil an wasserlöslichen Ballaststoffen.

In fünf feinen Sorten:

- Bandnudeln
- Suppennudeln
- Spaghetti-Nester (breit)
- Spiralen
- Maccaroni

500 g Packung je Sorte € 2,40
(1 kg = € 4,80)

Pssst!



Darf nicht fehlen:
Ihr Lieblings-Pesto
→ Seite 33

GEFRO

Erfahren Sie mehr
über Inulin unter
→ www.gefro.de/inulin

*) Reduzierte Set-Angebote sind nicht zusätzlich rabattfähig.



Messer & Co.

Messer ist nicht gleich Messer. Das gilt sowohl zuhause als auch in der Profiküche. Es gibt eine große Auswahl an Küchenmessern, die Ihnen die Arbeit beim Schneiden und Tranchieren erheblich erleichtern.

Sie brauchen wahrscheinlich nicht alle, aber diese vier Messer sollten Sie auf jeden Fall in der Küchenschublade haben: Tomatenmesser, Gemüsemesser, Brotmesser und Tranchiermesser.

Scharf, schärfer, VICTORINOX®. Die schweizer Messerschmiede VICTORINOX® ist weit über die Schweizer Grenzen hinaus für kompromisslose Qualität bekannt.

Die hauseigene VICTORINOX®-Garantie gibt Ihnen Sicherheit: »Diese erstreckt sich zeitlich unbeschränkt auf jeden Material- und Fabrikationsfehler« und gilt natürlich auch für alle GEFRO-Messer.

GEFRO-Tomatenmesser
→ Seite 76

Steakmesser
→ Seite 78

Gemüsemesser
→ Seite 78

Sparschäler
→ Seite 78

Profi-Brotmesser
→ Seite 79

Profi-Tranchiermesser
→ Seite 79

Besteck
→ Seite 79

Messerschärfer
→ Seite 79



VICTORINOX



Das Beste,
was Ihren Tomaten
passieren kann!

Noch mehr
scharfe Angebote unter
→ www.gefro.de/messer

1 GEFRO-
Tomatenmesser
GRATIS
schon ab € 39,90
Rechnungsbetrag

6+1
Sparen Sie
mehr als 14%
im 6er-Set

GEFRO-Tomatenmesser

Sicher eins der Schärfsten in Ihrer Besteckschublade. Rostfreie Edelstahlklinge. Ergonomisch geformter, rutschhemmender Kunststoffgriff für ein noch besseres Arbeiten. Spülmaschinenfest. Gesamtlänge ca. 21 cm. Klinge: 10 cm.

GEFRO-Tomatenmesser nur € 5,90
Best.-Nr. 64001

6er-Set nur € 35,40*
+ 1 GEFRO-Tomatenmesser **GRATIS**
Best.-Nr. 64601



Heute noch bestellen: Tel. 08331/95950 | www.gefro.de

Messer & Co. Von Natur aus scharf

Messer-Set »Hobby-Koch«

Sie erhalten:

- 1 x GEFRO-Tomatenmesser
- 1 x Steakmesser
- 1 x Gemüsemesser, Glattschliff
- 1 x Gemüsemesser, Wellenschliff

GRATIS dazu:

- 50 g Sauce Bolognese für 0,25 l feine Soße
(→ Seite 35)

Messer-Set »Hobby-Koch« **21,60***
Best.-Nr. 64071 nur €

50 g Sauce
Bolognese
GRATIS
dabei!



Messer-Set »Küchenfee«

Sie erhalten:

- 2 x GEFRO-Tomatenmesser
- 1 x Steakmesser
- 1 x Gemüsemesser, Glattschliff
- 1 x Gemüsemesser, Wellenschliff
- 1 x Sparschäler

GRATIS dazu:

- 100 g BIO Würzmischung
»Bella Italia« (→ Seite 52)

Messer-Set »Küchenfee« **33,40***
Best.-Nr. 64072 nur €

100 g
»Bella Italia«
GRATIS
dabei!



2x



*) Reduzierte Set-Angebote sind nicht zusätzlich rabattfähig.



Steakmesser

Damit lassen sich dicke Stücke vom Steak genauso mühelos schneiden wie Pizza oder Gemüse. Ideal geeignet für die nächste Grillparty oder ein Picknick. Klinge: 10 cm.

Steakmesser
nur € 5,90
Best-Nr. 64004

6er-Set nur € 35,40*
+ 1 Steakmesser
+ 100 g Dose
Paprika-Chili
Würzmischung
Best-Nr. 64604



100 g
Paprika-Chili
+ 1 Steakmesser
GRATIS*
im 6er-Set
Steakmesser

Gemüsemesser, Wellenschliff

Kleinschneiden, säubern und dekorieren von Obst und Gemüse kann so richtig Spaß machen. Klinge: 8 cm.

**Gemüsemesser,
Wellenschliff** nur € 4,90
Best-Nr. 64002



Gemüsemesser, Glattschliff

Macht Gemüse kurz und klein. Mit Glattschliff ideal für festes Gemüse und Zwiebel. Klinge: 8 cm.

**Gemüsemesser,
Glattschliff** nur € 4,90
Best-Nr. 64003



Sparschäler

Schält und säubert mühelos auch kleines Obst oder Gemüse. Durch seine unbewegliche Klinge wird ein zu tiefes Einschneiden vermieden. Klinge: 6 cm. Zweischneidig, für Rechts- und Linkshänder.

Sparschäler nur € 5,90
Best-Nr. 64020



Profi-Brotmesser

Mit Ihrer neuen »Brot-schneidemaschine« schneiden Sie, dank höherer Zinken, mühelos saubere Scheiben, auch bei harten Brotkrusten. Perfekt auch für größere Obstsorten wie Melonen oder Ananas. Klinge: 21 cm.

Profi-Brotmesser
nur € 31,-
Best-Nr. 64006



Profi-Tranchiermesser

Das perfekte Zerlegen von Fleisch, Fisch, Geflügel, Obst und Gemüse ist eine hohe Kunst. Das GEFRO-Tranchiermesser macht diese Kunst zum Vergnügen. Klinge: 15 cm.

Profi-Tranchiermesser
nur € 27,-
Best-Nr. 64005



Löffel und Gabel

Klassisch, zeitloses Design. Aus hoch legiertem, rostfreiem Chromstahl.

Löffel
nur € 7,90
Best-Nr. 64011
6er-Set
nur € 47,40*
+ 130 g Soße zu Braten
Best-Nr. 64611

Gabel
nur € 7,90
Best-Nr. 64010
6er-Set
nur € 47,40*
+ 130 g Salatwürze
Best-Nr. 64610



Messerschärfer

Mit diesem Messerschärfer schärfen Sie Ihre Messer im Handumdrehen. Einfache Handhabung und super sicher, dank Handschutz. Durch ausgefeilte Technik und bewährte VICTORINOX® Qualität besonders effektiv. Für Glatt- und Wellenschliff.

Messerschärfer
nur € 25,-
Best-Nr. 64030

Gut zu wissen: Alle GEFRO-Messer haben eine rostfreie Edelstahlklinge, rutschhemmende, ergonomisch geformte Kunststoffgriffe und sind spülmaschinenfest.

*) Reduzierte Set-Angebote sind nicht zusätzlich rabattfähig.



VICTORINOX

Heute noch bestellen: Tel. 08331/95950 | www.gefro.de

Achten Sie auf unsere Set-Angebote:
Z. B. 130 g Soße zu Braten (→ Seite 27) GRATIS im 6er-Set Löffel oder 130 g Salatwürze (→ Seite 41) GRATIS im 6er-Set Gabeln. Noch mehr scharfe Set-Angebote unter → www.gefro.de/messer

Entdecken Sie die ganze **GEFRO-Welt**
auf www.gefro.de



Tipp: Achten Sie auf
den folgenden Seiten
auf dieses Logo für
noch mehr spannende
Informationen unter
→ www.gefro.de



Offen & ehrlich

Alles Wissenswerte über die
Zutaten der GEFRO-Produkte
erfahren Sie im **Kräuter-,
Gewürz- und Zutaten-Lexikon**.
→ [www.gefro.de/
zutaten-lexikon](http://www.gefro.de/zutaten-lexikon)



Rezeptarchiv

In der **Rezeptesammlung**
finden Sie mehr als 800 leckere
Rezepte für jede Situation.
→ [www.gefro.de/
rezepte](http://www.gefro.de/rezepte)



Blicken Sie hinter die Kulissen

Im **GEFRO-Blog** erzählen
Ihnen echte Mitarbeiter was
hinter den Kulissen passiert.
Einfach mal reinschauen.
→ [www.gefro.de/
blog](http://www.gefro.de/blog)



Erleben Sie ganz großes Kino

Entdecken Sie Videos zu
Produkten, Rezepten und
zum Unternehmen in der
GEFRO-Mediathek.
→ [www.gefro.de/
mediathek](http://www.gefro.de/mediathek)



So wird Schenken zum Genuss

Mit dem **Geschenkservice**
bieten wir Ihnen die Möglichkeit,
Ihre Wunschprodukte als
Geschenk einfach an Ihre
Liebsten zu verschicken.
→ [www.gefro.de/
geschenkservice](http://www.gefro.de/geschenkservice)



Ernährungsberatung

**Wissenswertes zum Thema
Ernährung** und persönliche
Ernährungsberatung durch
Fr. Dr. Rita Hein.
→ [www.gefro.de/
ernaehrungsberatung](http://www.gefro.de/ernaehrungsberatung)

Einfach mal Danke sagen!

Wussten Sie, dass Schenken die gleichen Glücksgefühle auslöst, wie etwas geschenkt zu bekommen? Probieren Sie es einfach aus und verschenken Sie das GEFRO-Probierpaket – prallvoll mit 7 leckeren Suppen, Soßen und Würzen – auf unsere Kosten an einen lieben Menschen, Freund oder Bekannten, der GEFRO noch nicht kennt.

GEFRO-
Probierpaket
GRATIS
an Freunde
verschenken

Für Sie:
€ 15,-
Rabattgutschein
für jede erfolgreiche
Empfehlung



Geht auch online:
→ www.gefro.de/freunde

Teilnahmebedingungen: Eine Freundschaftswerbung gilt als erfolgreich, wenn **der geworbene Kunde**, der GEFRO noch nicht kennt, bei GEFRO für **mindestens € 19,90 Rechnungsbetrag kauft und auch bezahlt**. In diesem Fall erhalten Sie die vereinbarten € 15,- Rabattanspruch, welche Ihnen automatisch, bei Ihrer nächsten Bestellung, abgezogen werden. Eine Weiterempfehlung im gleichen Haushalt ist nicht möglich.



Newsletter abonnieren und tolle Vorteile sichern

Rabatte
exklusive Prämien
und Geschenke
leckere Rezepte
Blogbeiträge zum
Thema Ernährung
und vieles mehr ...
→ [www.gefro.de/
news](http://www.gefro.de/news)

Perfekter Kundenservice Bestellen und profitieren



Tomatenmesser GRATIS für Sie

Als Dankeschön für Ihre
Bestellung, ab € 39,90
Rechnungsbetrag³.

³) Nach Abzug aller Rabatte.



Versandkostenfreie Lieferung

Schon ab € 24,90 Rechnungs-
betrag³. Darunter nur € 3,95
Portoanteil.



Wir sind für Sie da

Einfach anrufen:

083 31/95 95 0

Mo - Fr 8 - 18 Uhr, Sa 9 - 12 Uhr



Besuchen Sie uns auf www.gefro.de

Eine E-Mail schreiben?
info@gefro.de



Bis zu 15% Mengenrabatt*

Ab € 50,- Rechnungsbetrag³ = 5%
ab € 100,- = 10%
ab € 150,- = 15%

³) Bereits reduzierte Set-Angebote sind
nicht zusätzlich rabattfähig.



Geld-Zurück- Garantie

Unzufrieden mit den
Produkten? Eine Mitteilung
an uns reicht und Sie
bekommen Ihr Geld
zurück.

Veggie Pflanzlerl: Fleischlos fantastisch

NEU
zum
Einführungs-
preis



Alle Preise inkl. der gesetzl. MwSt.

GEFRO GmbH & Co. KG · Rudolf-Diesel-Straße 21 · 87700 Memmingen/Allgäu
Telefon: 083 31/95950 · Fax: 083 31/9595 17 · E-Mail: info@gefro.de · Online-Shop: www.gefro.de



Frikadelle, Köttbullar, Bifteki, Bulette, Pflanzlerl – diese Lieblinge der Nation gibt's jetzt bei GEFRO pflanzenbasiert, auf Basis von Erbsenprotein, in perfekter Konsistenz, herrlich knusprig und doch saftig. Für noch mehr Vielfalt auf dem Tisch und wenn der beliebte Bratling ohne Fleisch richtig gut schmecken soll. → Seite 36



Bestellen und mitschlemmen!
Tel. 083 31/95 95 0
www.gefro.de