



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

Herzhafte Soljanka mit Hackfleischbällchen

- 0,5 TL GEFRO Paprika-Chili Würzmischung
- 800 ml GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 Stange Lauch
- 3 mittelgroße Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Senfsaat
- 1 TL Kümmel, ganz
- 1 EL Paprikapulver, edelsüß
- 2 EL Tomatenmark
- 2 Lorbeerblätter
- 300 g Rinderhackfleisch
- 1 TL Senf
- 1 EL Semmelmehl
- 1 Ei
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 100 g Gewürzgurken
- 1 EL Weißweinessig
- 200 g Schmand

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Herzhafte Soljanka mit Hackfleischbällchen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

41,2 g Fett	13,5 g Kohlenhydrate	23,5 g Eiweiß	7,9 g Ballaststoffe	517 kcal
-------------	----------------------	---------------	---------------------	----------

Brennwert

Herzhafte Soljanka mit Hackfleischbällchen: 2 rote Paprikaschoten vierteln. Den Stiel, die Kerne sowie die weißen Häutchen entfernen und die Paprikaviertel würfeln. 1 Stange Lauch putzen, in feine Ringe schneiden und gründlich waschen. 3 Zwiebeln schälen, halbieren und zwei davon in feine Streifen schneiden, die andere fein würfeln. 2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einem großen Topf erhitzen, die Zwiebelstreifen sowie die Paprikawürfel darin anbraten. Den gehackten Knoblauch und die Lauchringe zugeben und kurz andünsten. 1 TL Senfsaat und 1 TL Kümmel in den Topf geben und alles mit 1 EL edelsüßem Paprikapulver bestreuen.

2 EL Tomatenmark unterrühren, kurz anrösten und mit 800 ml klarer Gemüsebrühe aus **GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet** ablöschen. Die Lorbeerblätter zugeben und die Soljanka bei mittlerer Temperatur etwa 20 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit das Hackfleisch mit den Zwiebelwürfeln, 1 TL Senf, 1 EL Semmelbröseln und dem Ei in eine Schüssel geben und zu einer glatten Masse verarbeiten. Mit 1/2 TL **GEFRO Paprika-Chili Würzmischung**, etwas Salz und Pfeffer würzen und kleine Fleischbällchen aus der Masse formen.

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen. Die Fleischbällchen in die Pfanne geben und etwa 5 Minuten rundherum braten, bis sie gar sind.

100 g Gewürzgurken in kleine Würfel schneiden. Die gewürfelten Gewürzgurken und 1 EL Weißweinessig zur Soljanka geben und nochmals weitere 15 Minuten köcheln lassen.

Die Soljanka in Suppenteller anrichten und die Fleischbällchen darin verteilen. Jeweils einen Klecks Schmand daraufgeben.