



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.