



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

### Tomaten-Paprikasuppe mit Mandeln und Ei

- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 100 g GEFRO Balance Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 Liter Wasser
- 2 Eier, hartgekocht
- 30 g Mandelblättchen
- 2 EL Koriander, fein gehackt

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

## Tomaten-Paprikasuppe mit Mandeln und Ei

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

18,9 g Fett    15 g Kohlenhydrate    8,5 g Eiweiß    8,2 g Ballaststoffe    273 kcal Brennwert

**Tomaten-Paprikasuppe mit Mandeln und Ei:** Je 1 rote und gelbe Paprikaschote vierteln und den Strunk und die Kerne entfernen. Anschließend die Paprikaviertel in feine Würfel schneiden.

2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einem großen Topf erwärmen und die Paprikawürfel darin bei mittlerer Temperatur etwa 5 Minuten andünsten. Mit 1 Liter Wasser ablöschen und erwärmen.

100 g **GEFRO Balance Tomatensoße & Suppe Dolce Vita** einrühren und aufkochen. 1 Minute köcheln lassen.

2 hart gekochte Eier schälen und fein hacken.

30 g Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten.

Die Suppe in tiefen Tellern oder Schalen anrichten und mit den gehackten Eiern, den gerösteten Mandelblättchen und 2 EL gehacktem Koriander bestreuen. Heiß servieren.