



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen des **Suppentopf mit Hackfleisch** benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO Reformversand

Wernher-von-Braun-Strasse 21
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0800 / 95 95 100*

Telefax 0800 / 95 95 111*

*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail info@gefro.de

Alle übrigen Zutaten besorgen Sie sich bei dem Händler "Ihres Vertrauens"...

Einkaufszettel

Suppentopf mit Hackfleisch

- 250 g Rinderhack
- 500 g Karotten
- 500 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Sellerie, 1 Stange Lauch
- Pfeffer, Muskat
- 1 EL gerebelter Majoran
- 1 EL Paprikapulver
- 200 ml Sahne
- 8 Scheiben Stangenweißbrot
- 1 Bund Schnittlauch

Suppentopf mit Hackfleisch

Rezept für 4 Personen. Zubereitung ca. 45 Minuten.

Nährwerte pro Portion:

32 g Fett
28 g Kohlenhydrate
23 g Eiweiß
505 kcal

Suppentopf mit Hackfleisch: 1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen und in feine Stücke schneiden. 500 g Karotten, 1 Stück Sellerie, 1 Stange Lauch und 500 g Kartoffeln entsprechend putzen, waschen und in feine Würfel schneiden.

GEFRO Omega-3-Speiseöl erhitzen und 250 g Rinderhack darin anbraten und mit **GEFRO Fleischwürze** würzen. Das Gemüse dazugeben und mitbraten. 1 Liter Brühe aus **GEFRO Suppe** angießen, erhitzen, mit Pfeffer, Muskat, 1 EL gerebeltem Majoran und 1 EL Paprikapulver abschmecken und 25 Min. garen.

Die Suppe pürieren, erhitzen und mit 4 EL (60 g) **GEFRO Helle Soße** leicht binden. Dann 200 ml geschlagene Sahne unter die Suppe ziehen, würzen, anrichten und mit 8 Scheiben Stangenweißbrot belegen. Abschließend noch mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Tipp: Die Kartoffel enthält wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente, besonders Kalium, Eisen, Magnesium und Phosphor. Sie hat einen geringen Gehalt an Natrium. Unter den Vitaminen ist Vitamin C und Vitamin B1 zu nennen.

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de