



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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

Cremige Paprikasuppe mit Rhabarber

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 800 ml GEFRO Suppe
- 2 große gelbe Paprika
- 300 g Rhabarber
- 1 große Zwiebel
- 1 EL Limettensaft
- Zucker
- Salz
- 100 g Schmand, 20 % Fett
- 4 Bund Radieschen
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Cremige Paprikasuppe mit Rhabarber

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

16,2 g Fett 10,9 g Kohlenhydrate 4,9 g Eiweiß 7,8 g Ballaststoffe
210 kcal Brennwert

Cremige Paprikasuppe mit Rhabarber

1 Gemüse vorbereiten:

2 gelbe Paprika vierteln, vom Strunk und den Kernen befreien und in feine Streifen schneiden.

300 g Rhabarber putzen. Bis auf eine Stange alles in 2 cm große Stücke schneiden, die übrige Stange in etwa 1 cm dicke Stücke teilen und für die Einlage beiseitestellen.

1 große Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

1 Suppe kochen:

2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einem großen Topf erhitzen.

Paprika-, Rhabarber- und Zwiebelstreifen hineingeben und andünsten.

Mit 800 ml klarer Brühe aus GEFRO Suppe ablöschen und etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren.

2 Abschmecken und verfeinern:

1 EL Limettensaft, eine Prise Zucker und etwas Salz zugeben und 100 g Schmand unterrühren.

Die beiseitegelegten Rhabarberstücke in die Suppe geben, nochmals aufkochen und 5 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen.

3 Anrichten & Servieren:

4 Radieschen in dünne Scheiben schneiden.

Die Suppe in Tellern anrichten und mit den Radieschenscheiben sowie 2 EL fein geschnittenem Schnittlauch bestreuen.

Tipps & Varianten

Tipp: Wer einen kräftigeren Geschmack mag, kann die Suppe mit etwas GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia« abrunden.

Variante: Für eine leicht scharfe Note einfach eine Prise GEFRO BIO Würzmischung »Paprika-Chili« unterrühren.