



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

Kalte Paprika-Joghurtsuppe mit Popcorn

- 7 g GEFRO Klare Gemüsebrühe Querbeet
- GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 0,5 TL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 2 gelbe Paprika, à ca. 180 g
- 300 ml Wasser
- 100 g Joghurt, 3% Fett
- Salz
- 0,5 Zitrone, frisch gepresst
- 2 EL Petersilie, grob gehackt
- 3 g Popcorn
- Petersilie zum Garnieren

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Kalte Paprika-Joghurtsuppe mit Popcorn

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

1,9 g Fett 7,4 g Kohlenhydrate 2,6 g Eiweiß 3,8 g Ballaststoffe 63 kcal Brennwert

1 Paprika rösten & vorbereiten:

2 gelbe Paprika waschen und in einer Pfanne rundherum kräftig anbraten.

Die heißen Paprika in eine Tüte legen und gut verschließen.

Nach dem Abkühlen die Haut abziehen und die Paprika in Würfel schneiden.

2 Paprika köcheln:

300 ml Wasser erwärmen und mit ca. 7 g GEFRO Klare Gemüsebrühe Querbeet verrühren.

Die Paprikawürfel zugeben und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Mit GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry würzen.

3 Suppe pürieren & kühlen:

Die Suppe mit einem Stabmixer oder im Mixbecher fein pürieren.

Durch ein Sieb streichen, danach vollständig kalt stellen.

4 Joghurt einrühren:

Vor dem Servieren 100 g gekühlten Joghurt unter die Suppe rühren.

Mit etwas Salz und dem Saft einer halben Zitrone abschmecken.

2 EL grob gehackte Petersilie untermengen.

5 Popcorn zubereiten:

3 g Popcorn in einer Pfanne mit 1/2 TL GEFRO Brat- & Frittieröl bei geschlossenem Deckel aufpoppen lassen.

6 Anrichten:

Das frische Popcorn separat zur kalten Suppe servieren.

Die Suppe mit Petersilie bestreuen und genießen.

Tipps & Varianten

Tipp: Durch das Rösten der Paprika entsteht ein besonders intensives Aroma - je dunkler die Röststellen, desto intensiver der Geschmack.