



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Paprika-Rhabarbersuppe

- GEFRO Paprika-Chili Würzmischung
- 1 Liter GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Kräuterwürze
- 300 g Rhabarber
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 30 g Ingwerknolle, frisch
- Zucker
- 4 EL Schmand
- 1 Schale Kresse

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Paprika-Rhabarbersuppe

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

14,9 g Fett 14,7 g Kohlenhydrate 5,2 g Eiweiß 9 g Ballaststoffe 216 kcal Brennwert

### 1 Gemüse vorbereiten:

600 g Paprikaschoten vierteln, vom Stiel und den Kernen befreien und in grobe Stücke schneiden.

300 g Rhabarber putzen und in 2-3 cm große Stücke schneiden.

1 mittelgroße Zwiebel schälen, halbieren und würfeln.

Ein Stück Ingwerknolle schälen und fein hacken.

### 2 Suppe kochen:

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

Den gehackten Ingwer und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig andünsten.

Paprika- und Rhabarberstücke zugeben, kurz mitdünsten und mit 1 Liter klarer Brühe aus GEFRO Suppe ablöschen.

Aufkochen und bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen.

### 3 Pürieren und abschmecken:

Die Suppe mit dem Pürierstab sehr fein pürieren, bis sie schön samtig ist.

Mit einer Prise Zucker und GEFRO Kräuterwürze abschmecken.

### 4 Anrichten:

Die Paprika-Rhabarbersuppe in tiefe Teller füllen.

Jeweils 1 EL Schmand in die Mitte setzen und mit frischer Kresse bestreuen.

### **Tipps & Varianten**

Tipp 1: Statt Schmand kann auch Crème fraîche oder ein Klecks Joghurt verwendet werden - das macht die Suppe etwas leichter.

Tipp 2: Mit ein paar feinen Streifen von gedünsteten Karotten als Einlage bekommt die Suppe zusätzlich Farbe und Struktur..

Variante: Für eine pikante Note etwas GEFRO Paprika-Chili Würzmischung unterrühren - passt wunderbar zur leichten Säure des Rhabarbers.