



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

Paprikarahmsuppe mit Zitronenmelisse

- 800 ml GEFRO Suppe
- 300 ml Sahne
- 100 ml trockener Weißwein
- 3 gelbe Paprikaschoten
- 3 Schalotten
- 1 kleine Chilischote
- 3 EL Butter
- 0,5 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale und Saft
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 EL Zitronenmelisse, fein geschnitten
- 2 dicke Scheiben Weißbrot

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Paprikarahmsuppe mit Zitronenmelisse

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

36,7 g Fett 18,2 g Kohlenhydrate 6,5 g Eiweiß 6,2 g Ballaststoffe
441 kcal Brennwert

1 Paprika & Chili vorbereiten:

3 gelbe Paprikaschoten vierteln, Strunk, Kerne und die weißen Trennhäutchen entfernen.

Die Paprikaviertel in feine Streifen schneiden.

3 Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden.

1 Chilischote längs aufschneiden, Stiel und Kerne entfernen und die Hälften fein hacken.

2 Gemüse andünsten:

2 EL Butter in einem großen Topf schmelzen.

Die Schalotten darin andünsten, anschließend die Paprikastreifen und die Chili zugeben.

Mit 100 ml Weißwein ablöschen und köcheln lassen, bis der Wein fast vollständig verkocht ist.

3 Suppe kochen:

800 ml klare Brühe aus GEFRO Suppe zugeben.

Aufkochen und etwa 10 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.

4 Fein pürieren & verfeinern:

Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren und durch ein feines Sieb passieren.

Zurück in den Topf geben.

300 ml Sahne einrühren und nochmals aufkochen.

Mit der Schale und dem Saft einer halben Bio-Zitrone sowie frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

5 Röstbrot zubereiten:

1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen.

2 Weißbrotscheiben in kleine Stücke zupfen und in der Butter goldbraun rösten.

Mit etwas Salz würzen.

6 Anrichten & Servieren:

Die Paprikarahmsuppe in Suppenteller oder Schalen füllen.

Mit 1 EL fein geschnittener Zitronenmelisse und dem Röstbrot bestreuen.

Tipps & Varianten

Tipp: Für ein besonders feines Aroma kannst du die Zitronenmelisse erst direkt vor dem Servieren über die Suppe streuen - so bleibt ihr frischer Duft erhalten.

Variante: Wer es schärfer mag, lässt beim Chili ein paar Kerne drin oder gibt eine kleine Prise frisch gemahlene Cayennepfeffer dazu