



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

Party-Gulaschsuppe

- 6 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 TL GEFRO Paprika Chili Würzmischung
- 1,5 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 180 g GEFRO Veggie Gulasch
- 1 gelbe Paprika
- 1 g rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Party-Gulaschsuppe

Rezept für 4 Personen**Zubereitung ca. 20 Minuten****Nährwerte pro Portion:**

17 g Fett 26,7 g Kohlenhydrate 12 g Eiweiß 17 g Ballaststoffe 335 kcal Brennwert

1 Gemüse vorbereiten & andünsten:

Je 1 rote und 1 gelbe Paprika entkernen und würfeln. 1 Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln, 1 Knoblauchzehe fein hacken. Alles in 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra ein paar Minuten andünsten und mit 50 ml Wasser ablöschen. Mit 1 TL GEFRO Paprika-Chili Würzmischung und 1 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen, 5 Minuten köcheln lassen und zur Seite stellen.

2 Veganes Gulasch zubereiten:

180 g GEFRO Veggie Gulasch in 800 ml kalte Flüssigkeit einrühren und 5 Minuten leicht köcheln lassen. Die vorbereitete Paprikamischung unterrühren und alles zusammen weitere ca. 5 Minuten köcheln lassen.

3 Chili-Öl ansetzen:

2 Knoblauchzehen in Scheiben schneiden. 1 Chilischote mit Kernen in Stücke schneiden. Beides mit 5 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra vermischen und mit 1/2 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer abschmecken.

4 Anrichten & Servieren:

Die heiße Gulaschsuppe in Schalen füllen und nach Geschmack mit dem Chili-Öl beträufeln. Tipps & Varianten: Tipp: Das Chili-Öl wird besonders aromatisch, wenn du es bereits am Vortag ansetzt - so können Knoblauch und Chili ihr volles Aroma abgeben. Variante: Für extra Schärfe einfach eine weitere Chilischote mitkochen lassen - perfekt für Partygäste, die es feurig mögen.