



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

Rindfleischsuppe mit Paprikakonfetti und Röstbrot

- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Würzmischung Paprika-Chili
- 400 ml GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 300 g Rinderhackfleisch
- 400 g passierte Tomaten
- 0,5 je rote, grüne und gelbe Paprikaschote
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL brauner Zucker
- Salz
- 8 Scheiben Bauernbrot, sehr dünn geschnitten
- 1 Bund glatte Petersilie

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Rindfleischsuppe mit Paprikakonfetti und Röstbrot

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 80 Minuten

Nährwerte pro Portion:

29,9 g Fett 25,5 g Kohlenhydrate 19,3 g Eiweiß 5,8 g Ballaststoffe
449 kcal Brennwert

1 Gemüse und Fleisch vorbereiten:

Die Paprikahälften halbieren, Strunk und Kerne entfernen. Die Paprikaviertel fein würfeln.

1 Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

2 Suppe ansetzen:

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig andünsten.

Einige Paprikawürfel zum Garnieren beiseitelegen, den Rest mit 300 g Rinderhackfleisch in den Topf geben und anbraten.

Mit GEFRO Würzmischung Paprika-Chili würzen, 1 EL Tomatenmark und 1 TL braunen Zucker einrühren.

Mit 400 ml klarer Brühe aus GEFRO Suppe ablöschen und passierte Tomaten zugeben.

Alles aufkochen und bei mittlerer Temperatur etwa 45 Minuten köcheln lassen. Nach Belieben mit etwas Salz abschmecken.

3 Röstbrot zubereiten:

Den Ofen auf 200 °C vorheizen. 8 Scheiben Bauernbrot mit 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra einpinseln und halbieren.

Auf ein Ofengitter legen und im vorgeheizten Ofen 6 - 8 Minuten knusprig backen.

4 Anrichten:

Die Petersilienblätter von den Zweigen zupfen und in dünne Streifen schneiden.

Die Suppe in Teller füllen, mit den Petersilienstreifen und den zurückgelegten Paprikawürfeln bestreuen und mit den knusprigen Brotchips servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Für eine schärfere Variante kann zusätzlich etwas GEFRO BIO Würzmischung Mexiko Chili oder frische Chilistreifen mitgekocht werden.

Variante 1: Wer mag, bestreut das Röstbrot nach dem Backen mit etwas frisch geriebenem Parmesan oder Bergkäse - das sorgt für eine würzig-cremige Kruste.

Variante 2: Für eine mediterrane Note etwas frischen Thymian und Oregano mitkochen - das harmoniert wunderbar mit der Paprika-Tomatensuppe.

Nicht vergessen: Die Suppe lässt sich wunderbar am Vortag zubereiten - am nächsten Tag durchgezogen schmeckt sie sogar noch aromatischer.