



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

Tomaten-Paprikasuppe mit Mandeln und Ei

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 100 g GEFRO Balance Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 Liter Wasser
- 2 Eier, hartgekocht
- 30 g Mandelblättchen
- 2 EL Koriander, fein gehackt

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Tomaten-Paprikasuppe mit Mandeln und Ei

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18,9 g Fett 15 g Kohlenhydrate 8,5 g Eiweiß 8,2 g Ballaststoffe 273 kcal Brennwert

1 Paprika vorbereiten:

Je 1 rote und 1 gelbe Paprikaschote vierteln, Strunk und Kerne entfernen.

Die Paprikaviertel anschließend in feine Würfel schneiden.

2 Paprika andünsten:

2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einem großen Topf erwärmen.

Die Paprikawürfel darin bei mittlerer Temperatur etwa 5 Minuten andünsten.

Mit 1 Liter Wasser ablöschen und erwärmen.

3 Suppe zubereiten:

100 g GEFRO Tomatensoße & Suppe Dolce Vita einrühren.

Die Suppe aufkochen und 1 Minute köcheln lassen.

4 Einlagen vorbereiten:

2 hart gekochte Eier schälen und fein hacken.

30 g Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten.

5 Anrichten & Servieren:

Die heiße Suppe in tiefe Teller oder Schalen füllen.

Mit den gehackten Eiern, den gerösteten Mandelblättchen und 2 EL gehacktem Koriander bestreuen.

Sofort servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Die Suppe wird besonders aromatisch, wenn du die Paprikawürfel vor dem Andünsten ganz kurz ohne Öl anröstest - das intensiviert das Gemüsearoma ohne neue Zutaten.

Variante: Für eine cremigere Textur kannst du die Suppe nach dem Aufkochen einmal kurz pürieren und dann wie gewohnt mit Eiern und Mandeln garnieren.