



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

Tomatensuppe mit Perlgraupen und Chorizo

- 60 g GEFRO Tomatensuppe
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 100 g Perlgraupen
- 100 g feste scharfe Chorizo
- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 2 Gemüsezwiebeln
- 1 Liter Milch, 1,5 % Fett

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Tomatensuppe mit Perlgraupen und Chorizo

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

13,9 g Fett 41,5 g Kohlenhydrate 19,8 g Eiweiß 5,3 g Ballaststoffe
372 kcal Brennwert

1 Perlgraupen garen:

100 g Perlgraupen in kochendem Salzwasser bissfest garen und anschließend auf ein Sieb abgießen.

2 Zutaten vorbereiten:

100 g feste, scharfe Chorizo in kleine Würfel schneiden.

1 rote und 1 grüne Paprikaschote vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

2 Gemüsezwiebeln schälen, halbieren und ebenfalls fein würfeln.

3 Gemüse andünsten:

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

Die Paprika- und Zwiebelwürfel darin andünsten.

4 Suppe kochen:

Mit 1 Liter Milch (1,5 % Fett) aufgießen, erwärmen und 60 g GEFRO Tomatensuppe einrühren.

Alles aufkochen und bei geringer Temperatur etwa 5 Minuten köcheln lassen.

5 Chorizo rösten & Suppe vollenden:

Die Chorizowürfel in einer Pfanne ohne Fett anrösten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die gegarten Perlgraupen in die Suppe geben und kurz erwärmen.

6 Anrichten & Servieren:

Die Tomatensuppe in tiefe Teller füllen und die geröstete Chorizo darauf geben.

Tipps & Varianten

Tipp: Für eine vegetarische Variante kann die Chorizo durch geröstete Paprikawürfel oder ein paar Tropfen GEFRO Pesto Rosso ersetzt werden - das bringt eine würzige Note in die Suppe.