



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Vegane Pilz-Soljanka

- 1,2 Liter GEFRO Klare Gemüsebrühe
- Querbeet
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 300 g braune Champignons oder Steinpilze
- 300 g Kartoffeln, festkochend
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 große Gewürzgurken
- 1 je rote und gelbe Paprikaschote
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Kapern
- 1 EL Agavendicksaft
- Salz
- 2 EL Petersilie, fein gehackt

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Vegane Pilz-Soljanka

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

13 g Fett 20,6 g Kohlenhydrate 3 g Eiweiß 8,6 g Ballaststoffe 229 kcal Brennwert

### 1 Gemüse vorbereiten:

Je 1 rote und gelbe Paprikaschote vierteln, den Strunk entfernen, entkernen und grob würfeln.

2 rote Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden.

2 Knoblauchzehen schälen und sehr fein hacken.

300 g braune Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln.

300 g festkochende Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

2 große Gewürzgurken in Scheiben schneiden.

### 2 Gemüse anbraten:

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einem großen Topf erhitzen.

Zwiebelstreifen und Knoblauch darin andünsten. Champignons und Paprikawürfel zugeben und kurz anbraten.

Kartoffelwürfel untermischen und 2 EL Tomatenmark einrühren.

### 3 Suppe kochen:

Mit 1,2 Liter klarer Brühe aus GEFRO Klare Gemüsebrühe Querbeet ablöschen und aufkochen.

Bei mittlerer Temperatur köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

### 4 Aromatisieren:

Gewürzgurkenscheiben, Kapern und etwas Agavendicksaft zugeben.

Die Suppe etwa 10 Min. ziehen lassen.

## **5 Abschmecken & Servieren:**

Mit etwas Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer abschmecken.

Mit 2 EL fein gehackter Petersilie bestreuen und servieren.

### **Tipps & Varianten**

Tipp: Ein Teil des Gurkenwassers kann zum Abschmecken genutzt werden - ideal für alle, die den typischen Soljanka-Geschmack intensiver mögen.

Nicht vergessen: Die Soljanka schmeckt am nächsten Tag noch aromatischer, da die Aromen vollständig durchziehen.