



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

#### GEFRO KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0 800 / 95 95 100\*

Telefax 0 800 / 95 95 111\*

\*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Herzhafte Soljanka mit Hackfleischbällchen

- GEFRO Paprika-Chili Würzmischung
- GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet
- GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 Stange Lauch
- 3 mittelgroße Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Senfsaat
- 1 TL Kümmel, ganz
- 1 EL Paprikapulver, edelsüß
- 2 EL Tomatenmark
- 2 Lorbeerblätter
- 300 g Rinderhackfleisch
- 1 TL Senf
- 1 EL Semmelmehl
- 1 Ei
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 100 g Gewürzgurken

## Herzhafte Soljanka mit Hackfleischbällchen

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

41,2 g Fett      13,5 g Kohlenhydrate      23,5 g Eiweiß      7,9 g Ballaststoffe  
517 kcal Brennwert

**Herzhafte Soljanka mit Hackfleischbällchen:** 2 rote Paprikaschoten vierteln. Den Stiel, die Kerne sowie die weißen Häutchen entfernen und die Paprikaviertel würfeln. 1 Stange Lauch putzen, in feine Ringe schneiden und gründlich waschen. 3 Zwiebeln schälen, halbieren und zwei davon in feine Streifen schneiden, die andere fein würfeln. 2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra in einem großen Topf erhitzen, die Zwiebelstreifen sowie die Paprikawürfel darin anbraten. Den gehackten Knoblauch und die Lauchringe zugeben und kurz andünsten. 1 TL Senfsaat und 1 TL Kümmel in den Topf geben und alles mit 1 EL edelsüßem Paprikapulver bestreuen.

2 EL Tomatenmark unterrühren, kurz anrösten und mit 800 ml klarer Gemüsebrühe aus GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet ablöschen. Die Lorbeerblätter zugeben und die Soljanka bei mittlerer Temperatur etwa 20 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit das Hackfleisch mit den Zwiebelwürfeln, 1 TL Senf, 1 EL Semmelbröseln und dem Ei in eine Schüssel geben und zu einer glatten Masse verarbeiten. Mit 1/2 TL GEFRO Paprika-Chili Würzmischung, etwas Salz und Pfeffer würzen und kleine Fleischbällchen aus der Masse formen.

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen. Die Fleischbällchen in die Pfanne geben und etwa 5 Minuten rundherum braten, bis sie gar sind.

100 g Gewürzgurken in kleine Würfel schneiden. Die gewürfelten Gewürzgurken und 1 EL Weißweinessig zur Soljanka geben und nochmals weitere 15 Minuten köcheln lassen.

Die Soljanka in Suppenteller anrichten und die Fleischbällchen darin verteilen. Jeweils einen Klecks Schmand daraufgeben.