



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie 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

Paprikarahmsuppe mit Zitronenmelisse

- GEFRO Suppe
- 3 gelbe Paprikaschoten
- 3 Schalotten
- 1 kleine Chilischote
- 3 EL Butter
- 100 ml trockener Weißwein
- 300 ml Sahne
- 0,5 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale und Saft
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 dicke Scheiben Weißbrot
- Salz
- 1 EL Zitronenmelisse, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Paprikarahmsuppe mit Zitronenmelisse

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

36,7 g Fett	18,2 g Kohlenhydrate	6,5 g Eiweiß	6,2 g Ballaststoffe	441 kcal
-------------	----------------------	--------------	---------------------	----------

Brennwert

Paprikarahmsuppe mit Zitronenmelisse: 3 gelbe Paprikaschoten vierteln, den Strunk und die Kerne samt den weißen Trennhäutchen entfernen. Die Paprikaviertel in feine Streifen schneiden.

3 Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden. 1 Chilischote der Länge nach aufschneiden, den Stiel und die Kerne entfernen. Die Schotenhälften fein hacken.

2 EL Butter in einem großen Topf schmelzen und die Schalotten darin andünsten. Die Paprikastreifen und die Chili zugeben und mit 100 ml Weißwein ablöschen. Köcheln lassen, bis der Wein fast verkocht ist.

Dann 800 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe** zugeben, aufkochen und etwa 10 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.

Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren, durch ein feines Sieb passieren und zurück in den Topf geben. 300 ml Sahne zugeben, unterrühren und nochmals aufkochen. Mit der Schale und dem Saft einer halben Bio-Zitrone sowie etwas frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

1 EL Butter in einer großen Pfanne erhitzen. 2 Weißbrotstücken in feine Stücke zupfen und in der heißen Butter goldbraun anrösten. Mit etwas Salz würzen.

Die Paprikasuppe in Schalen oder Suppenteller füllen. Mit 1 EL fein geschnittener Zitronenmelisse und dem Röstbrot bestreuen.