



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Party-Gulaschsuppe

- GEFRO Natives Olivenöl
- GEFRO Paprika Chili Würzmischung
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- GEFRO Veganes Gulasch
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Party-Gulaschsuppe

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 20 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

17 g Fett	26,7 g Kohlenhydrate	12 g Eiweiß	17 g Ballaststoffe	335 kcal
Brennwert				

**Party-Gulaschsuppe:** Je 1 rote und gelbe Paprika entkernen und in Würfel schneiden. 1 Zwiebel schälen und ebenfalls in Würfel schneiden, 1 Zehe Knoblauch schälen und fein hacken. Alles zusammen in 1 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** ein paar Minuten andünsten und mit 50 ml Wasser ablöschen. Nun mit 1 TL **GEFRO Paprika-Chili Würzmischung** und 1 TL **GEFRO Gewürz-Pfeffer** abschmecken, weitere 5 Minuten köcheln lassen und dann zur Seite stellen.

180 g **GEFRO Veganes Gulasch** in 800 ml kalte Flüssigkeit einrühren und 5 Minuten leicht köcheln lassen. Dann die Paprikazubereitung unter das Gulasch mischen und alles zusammen nochmal ca. 5 Minuten köcheln lassen.

2 Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden, 1 Chilischote mit Kernen in Stücke schneiden. Beides mit 5 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** vermischen und mit 1/2 TL **GEFRO Gewürz-Pfeffer** abschmecken.

Die Gulaschsuppe in Suppenschalen füllen und nach Geschmack mit dem Chili-Öl beträufeln.

Tipp: Das Chili-Öl wird besonders geschmackvoll, wenn sie es schon am Vortag zubereiten.