



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

### Suppentopf mit Hackfleisch

- GEFRO Suppe
- GEFRO Helle Soße
- GEFRO Fleischwürze
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 250 g Rinderhack
- 500 g Karotten
- 500 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Sellerie
- 1 Stange Lauch
- Pfeffer
- 1 EL gerebelter Majoran
- 1 EL Paprikapulver
- 200 ml Sahne
- 8 Scheiben Stangenweißbrot
- 1 Bund Schnittlauch
- Muskat

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

## Suppentopf mit Hackfleisch

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 45 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

32 g Fett    28 g Kohlenhydrate    23 g Eiweiß    505 kcal Brennwert

**Suppentopf mit Hackfleisch** 1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen und in feine Stücke schneiden. 500 g Karotten, 1 Stück Sellerie, 1 Stange Lauch und 500 g Kartoffeln entsprechend putzen, waschen und in feine Würfel schneiden.

GEFRO Omega-3-Speiseöl erhitzen und 250 g Rinderhack darin anbraten und mit GEFRO Fleischwürze würzen. Das Gemüse dazugeben und mitbraten. 1 Liter Brühe aus GEFRO Suppe angießen, erhitzen, mit Pfeffer, Muskat, 1 EL gerebeltem Majoran und 1 EL Paprikapulver abschmecken und 25 Min. garen.

Die Suppe pürieren, erhitzen und mit 4 EL (60 g) GEFRO Helle Soße leicht binden. Dann 200 ml geschlagene Sahne unter die Suppe ziehen, würzen, anrichten und mit 8 Scheiben Stangenweißbrot belegen. Abschließend noch mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

**Tipp:** Die Kartoffel enthält wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente, besonders Kalium, Eisen, Magnesium und Phosphor. Sie hat einen geringen Gehalt an Natrium. Unter den Vitaminen ist Vitamin C und Vitamin B1 zu nennen.