



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

Einkaufszettel

Tomatensuppe mit Perlgraupen und Chorizo

- GEFRO Tomatensuppe
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 100 g Perlgraupen
- 100 g feste scharfe Chorizo
- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 2 Gemüsezwiebeln
- 1 Liter Milch, 1,5 % Fett

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Tomatensuppe mit Perlgraupen und Chorizo

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

13,9 g Fett 41,5 g Kohlenhydrate 19,8 g Eiweiß 5,3 g Ballaststoffe
372 kcal Brennwert

Tomatensuppe mit Perlgraupen und Chorizo 100 g Perlgraupen bissfest garen und auf ein Sieb abgießen. 100 g feste, scharfe Chorizo in kleine Würfel schneiden. 1 rote und 1 grüne Paprikaschote vierteln und entkernen. 2 Gemüsezwiebeln schälen und halbieren. Die Paprikaviertel und die Zwiebelhälften ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra in einem Topf erwärmen und die Paprikawürfel sowie die Zwiebelwürfel darin andünsten. Mit 1 Liter Milch, 1,5% Fett, aufgießen und diese erwärmen, 60 g GEFRO Tomatensuppe einrühren und aufkochen. Etwa 5 Minuten bei geringer Temperatur köcheln lassen.

Die Chorizo in der Zwischenzeit in einer Pfanne ohne Fett anrösten, herausnehmen und auf einem Stück Küchenpapier abtropfen lassen. Die Perlgraupen in die Suppe geben und nochmals kurz erwärmen.

Die Suppe in tiefen Tellern anrichten und die geröstete Chorizo hineingeben.