



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

Vegane Pilz-Soljanka

- GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet
- GEFRO Brat- & Frittieröl
- 1 je rote und gelbe Paprikaschote
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g braune Champignons oder Steinpilze
- 300 g Kartoffeln, festkochend
- 2 große Gewürzgurken
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Kapern
- 1 EL Agavendicksaft
- Salz, Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 EL Petersilie, fein gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Vegane Pilz-Soljanka

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

13 g Fett 20,6 g Kohlenhydrate 3 g Eiweiß 8,6 g Ballaststoffe
229 kcal Brennwert

Vegane Pilz-Soljanka: Je 1 rote und gelbe Paprikaschote vierteln, den Strunk entfernen und entkernen. Dann die Paprikaviertel grob würfeln. 2 rote Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und sehr fein hacken.

300 g braune Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln. 300 g festkochende Kartoffeln schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

2 große Gewürzgurken in Scheiben schneiden. 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelstreifen und den Knoblauch darin andünsten. Pilze und Paprikawürfel zugeben und anbraten. Die Kartoffeln untermischen und 2 EL Tomatenmark einrühren.

Mit 1,2 Liter klarer Brühe aus GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet ablöschen und aufkochen. Bei mittlerer Temperatur köcheln lassen, bis die Kartoffelwürfel gar sind. Gewürzgurkenscheiben, Kapern und Agavendicksaft zugeben und die Suppe etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, mit 2 EL fein gehackter Petersilie bestreuen und servieren.