

GEFRO®

Suppen, Soßen, Würzen und mehr ...



Probieren Sie doch
mal unsere Gemüse-
brühe Querbeet

Seite 9

Echt einfach genießen

Familientradition seit 1924

**GEFRO®**

WIR GEHÖREN ZUR FAMILIE.



Entdecken Sie unsere
Suppen, Soßen, Würzen & mehr!
Alle Angebote und Aktionen
unter www.gefro.de

Echt einfach genießen

Echter Geschmack hat bei uns Tradition

GEFRO®

Seit 1924

Liebe Kundin, lieber Kunde,

wir blicken auf ein ereignisreiches Jubiläumsjahr zurück und wurden darüber hinaus als **Marke des Jahrhunderts** ausgezeichnet und zählen damit zu den »Deutschen Standards«. »Wir gehören seit über 100 Jahren zur Familie...«

Mit neuem Elan starten wir nun ins nächste GEFRO-Jahrhundert. So erstrahlen alle unsere Verpackungen in frischem Design, und unsere neuen Produkte, ganz ohne Zuckerzusatz, bieten die Grundlage für eine moderne, zeitgemäße Ernährung. Auch unser Katalog hat ein neues Gesicht bekommen und beinhaltet zahlreiche neue Inspirationen rund um unser Sortiment.

Als Spezialist für Gemüsebrühe bieten wir Ihnen fünf verschiedene, hochwertige Brühen – und jede für sich ist Spitze! Wie all unsere GEFRO Suppen, Soßen und Würzen werden auch diese hier in Memmingen im Allgäu für Sie hergestellt und garantieren die legendäre GEFRO-Qualität sowie eine gelingsichere Zubereitung.

Viel Spaß beim Stöbern, Entdecken und Genießen wünschen Ihnen

Ihr Thilo Frommlet
und das gesamte GEFRO-Team

P.S. Vielen Dank, dass Sie GEFRO kaufen und uns Ihr Vertrauen schenken. Als Allgäuer Familienbetrieb ist uns Ihre Unterstützung besonders wichtig. Empfehlen Sie uns bitte weiter – Ihre persönliche Empfehlung ist für uns von großer Bedeutung. DANKE!

Suppen

ab Seite 4

Soßen

ab Seite 22

Würzen

ab Seite 40

und mehr

ab Seite 62

Service

ab Seite 82





Klare Brühen
ab Seite 6



Cremesuppen
ab Seite 10



Tomatensuppen
ab Seite 14



Suppenpausen
ab Seite 18

Suppen

Entdecken Sie unsere vielfältige Suppenauswahl für die genussvolle Alltagsküche:

Klare Suppen und Gemüsebrühen, cremige Suppen, mediterrane Tomatensuppen und praktische Suppenpausen für unterwegs.

Alle bieten köstlichen Geschmack, sind einfach zuzubereiten und machen jede Mahlzeit zu einem genussvollen Erlebnis – einfach wahre Allrounder!

Rezept-Idee

Saisonaler Gemüseeintopf

GEFRO Suppe mit frischem saisonalen Gemüse im geschlossenen Topf bissfest garen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer und Petersilie verfeinern.



Serviervorschlag

Ganz nach Geschmack verfeinern mit

- Nudeln nach Wahl
- gekochtem Reis
- schwäbischen Maultaschen
- bunten Gemüsewürfel
- Grieß- oder Polentaklößchen
- knackigen Backerbsen
- knusprig gebratenem Tofu

Echt lecker und vielseitig, z. B.



im **Kochwasser**
von Nudeln und
Gemüse



im **Salatdressing**
z. B. für Kartoffel-
und Blattsalate



als **Suppendrink**
für zwischendurch,
auch unterwegs



Tolle Rezeptideen
und mehr auf
[www.gefro.de/
rezepte](http://www.gefro.de/rezepte)

Klare Sache

Die GEFRO Klare Suppe – unser Klassiker, der in keiner Küche fehlen darf! Sie ist schon seit Jahrzehnten der Favorit unserer Kunden und überzeugt nicht nur durch ihren besonders würzigen Geschmack, sondern auch durch ihre Vielseitigkeit als Brühe und Würz-Allrounder.

Eine für
Alle(s)!



GEFRO Klare Suppe

Eine für Alle(s): GEFRO Klare Suppe verfeinert jedes herzhafte Gericht dank aromatischem Gemüse wie Karotten, Sellerie und Zwiebeln, feinen Kräutern und ausgesuchten Gewürzen. Sie bildet die Würz-Basis für schnelle Brühen, Suppen und alle deftigen Mahlzeiten.

250 g – 4,90 €
für 12,5 l Suppe, ca. 50 Teller | 0,39 €/l

450 g – 6,90 €
für 22,5 l Suppe, ca. 90 Teller | 0,31 €/l

1000 g – 11,90 €
für 50 l Suppe, ca. 200 Teller | 0,24 €/l

Hier direkt
bestellen



Alle Infos zu Zutaten,
Nährwerten und vieles mehr

TIPP

Brühe anstelle von Salz beim Kochen von Nudeln, Reis oder Polenta verwenden.

Saucen und Dressings erhalten mit Brühe eine besondere Würze.

Die Basis des guten Geschmacks

Manchmal muss es einfach schnell gehen, aber trotzdem lecker und vielfältig sein – genau da kommen unsere Gemüsebrühen ins Spiel! Ob als schnelle, wärmende Suppe oder zum Würzen von Eintöpfen, Reisgerichten oder Gemüse – die Einsatzmöglichkeiten sind fast unbegrenzt.



Gemüsebrühe Pur

Allergen-optimiert ohne Sellerie, mit besonders viel Gemüse.

300 g – 8,90 €
für 15 l Suppe, ca. 60 Teller | 0,59 € / l



Gemüsebrühe Querbeet

Neue Rezeptur ohne Hefeextrakt und ohne Zuckerzusatz* mit Gemüse satt.

*enthält von Natur aus Zucker

115 g – 2,90 €
für 5,75 l Suppe, ca. 23 Teller | 0,50 € / l

350 g – 6,90 €
für 17,5 l Suppe, ca. 70 Teller | 0,39 € / l



Bio Klare Brühe

Kreative Bio-Würze ohne Geschmacksverstärker, lt. Gesetz.

120 g – 3,90 €
für 6 l Suppe, ca. 24 Teller | 0,65 € / l

400 g – 9,90 €
für 20 l Suppe, ca. 80 Teller | 0,50 € / l



Natriumarme Brühe

Ohne Zusatz von Kochsalz, salzarm mit vollem Geschmack.

250 g – 7,90 €
für 14 l Suppe, ca. 56 Teller | 0,56 € / l



DE-ÖKO-003
EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft

Echt lecker und vielseitig, z. B.



als **Basis** für herzhafte **Suppen** und **Eintöpfe**



für aromatische **Risotti** und **Reisgerichte**



in **Kartoffel-** oder **Selleriepüree**



Tolle Rezeptideen und mehr auf www.gefro.de/rezepte

Hier direkt bestellen



Alle Infos zu Zutaten, Nährwerten und vieles mehr

TIPP

Kürbis-Kokos-Suppe
Mit frischem Ingwer wird unsere Kürbis-Cremesuppe zu einem exotisch scharfen Geschmackserlebnis.

Serviervorschlag

Ganz nach Geschmack verfeinern mit

- Milch oder Sahne
- Soja- oder Haferdrink
- Kokosmilch
- fruchtigem Orangensaft
- Chili oder Garam Masala
- Granatapfelkernen
- gerösteten Kichererbsen
- Omega 3 Kerne-Samen-Mix

Echt lecker und vielseitig, z. B.



Gemüse-Cremesuppe
als **Basis** für hausgemachte **Gemüsesuppen**



Kürbis-Cremesuppe
mit Schmand angerührt als **Flammkuchenbelag**



Lauch-Cremesuppe
als schmackhafte **Soße** für **Kartoffelaufläufe**



Tolle Rezeptideen und mehr auf www.gefro.de/rezepte

So viel mehr als Suppe

Manchmal braucht es nicht viel, um ein köstliches Gericht zu zaubern. Egal, ob als herzhafte Suppe oder als kreative Auflaufsoße: die Cremesuppen von GEFRO bieten 1000 Möglichkeiten in der Küche. Und das beste: Die einfache und schnelle Zubereitung spart Zeit und zaubert ratz-fatz ein Lächeln auf die Lippen.



Gemüse-Cremesuppe

Mit Erbsen, Kartoffeln, Sellerie, Lauch, Blumenkohl und mehr.

300 g - 5,90 €
für 2,75 l Suppe, ca. 11 Teller | 2,15 € / l

600 g - 9,90 €
für 5,5 l Suppe, ca. 22 Teller | 1,80 € / l



Kürbis-Cremesuppe

Mit Kürbis, Kartoffeln und Zwiebeln, veredelt mit Ingwer.

250 g - 5,90 €
für 2,55 l Suppe, ca. 10 Teller | 2,31 € / l

500 g - 9,90 €
für 5,1 l Suppe, ca. 20 Teller | 1,94 € / l



Lauch-Cremesuppe

Mit Lauch, Kartoffeln und Zwiebeln, verfeinert mit Schnittlauch.

250 g - 5,90 €
für 2,5 l Suppe, ca. 10 Teller | 2,36 € / l

500 g - 9,90 €
für 5 l Suppe, ca. 20 Teller | 1,98 € / l

Hier direkt bestellen



Alle Infos zu Zutaten, Nährwerten und vieles mehr

TIPP

Frische Champignons mit Zwiebeln und Knoblauch in etwas Öl anbraten und auf die Suppe geben. Lecker!



Serviervorschlag

Ganz nach Geschmack verfeinern mit

- Würstchen
- Speckwürfeln
- Croûtons
- Gemüsegewürfen
- Schmand
- Sojacrème
- frischen Kräutern wie Dill oder Majoran

Echt lecker und vielseitig, z. B.



Kartoffelsuppe
als **Basis** für
bunte **Gemüse-
& Kräutersuppen**



Kartoffelsuppe
zum **Binden**
von hellen **Soßen**
und **Suppen**



**Edelpilz-
Cremesuppe**
als schmackhafte
Soßenbasis für
Nudelaufläufe



Tolle Rezeptideen
und mehr auf
[www.gefro.de/
rezepte](http://www.gefro.de/rezepte)

Cremig lieb ich

Das Geheimnis unserer Cremesuppen? Die einzigartig sämige Konsistenz, die ganz ohne Sahne oder Milch auskommt, aber trotzdem unglaublich samtig schmeckt. Die kinderleichte Zubereitung gelingt garantiert – einfach mit heißem Wasser anrühren und genießen.



Kartoffelsuppe

Herzhaft mit Kartoffeln, Karotten, Sellerie und Zwiebel.

- 200 g - 3,90 €
für 3,3 l Suppe, ca. 13 Teller | 1,18 €/l
- 400 g - 6,90 €
für 6,6 l Suppe, ca. 26 Teller | 1,05 €/l
- 600 g - 8,90 €
für 10 l Suppe, ca. 40 Teller | 0,89 €/l



Edelpilz-Cremesuppe

Cremig mit Steinpilzen und Champignons für vollen Pilzgeschmack.

- 200 g - 4,90 €
für 2,5 l Suppe, ca. 10 Teller | 1,96 €/l
- 400 g - 8,90 €
für 5 l Suppe, ca. 20 Teller | 1,78 €/l

**Hier direkt
bestellen**



Alle Infos zu Zutaten,
Nährwerten und vieles mehr

TIPP

Mit selbst gemachten Knoblauch-Croûtons aus Toastbrot servieren.

Serviertvorschlag

Ganz nach Geschmack verfeinern mit

- gewürfeltem Feta
- Oliven in Scheiben
- gebratenem Gemüse (Zucchini, Aubergine)
- typischen Kräutern (Thymian, Majoran, Rosmarin)
- Curry, Ingwer oder Zitronengras für eine exotische Variante

Echt lecker und vielseitig, z. B.



als **Tomatensoße** für **Pizza** und **Quiche**



als **Basis** für **Sauce Bolognese**



zum **Verfeinern** von **Soßen, Suppen & Aufläufen**



Tolle Rezeptideen und mehr auf www.gefro.de/rezepte

Tomatenliebe hoch 3

Unsere Tomatensuppen sind die Allrounder für jede Familie. Verfeinert mit italienischen Kräutern haben sie einen besonders runden, vollmundigen Geschmack, der bei Groß und Klein gut ankommt. Einfach, schnell und vielseitig – damit zaubern Sie im Handumdrehen ein Stück Italien auf Ihren Teller!



Tomatensoße und -Suppe

Fruchtig-intensiver Genuss, klassisch gewürzt mit Oregano, Thymian und Rosmarin.

200 g - 3,90 €
für 3,3 l Suppe, ca. 13 Teller | 1,18 €/l
400 g - 6,90 €
für 6,6 l Suppe, ca. 26 Teller | 1,05 €/l
600 g - 9,90 €
für 10 l Suppe, ca. 40 Teller | 0,99 €/l



Bio Tomatensoße und -Suppe

Mit sonnengereiften Bio-Tomaten und typisch italienischen Kräutern. Ohne Geschmacksverstärker, lt. Gesetz.

90 g - 3,90 €
für 1,3 l Suppe, ca. 5 Teller | 3,00 €/l
400 g - 10,90 €
für 5,7 l Suppe, ca. 23 Teller | 1,91 €/l



Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita

Neue Rezeptur ohne Zuckerzusatz* und ohne Hefeextrakt. Aromatisch gewürzt mit mediterranen Kräutern.

350 g - 9,90 €
für 3,5 l Suppe, ca. 14 Teller | 2,83 €/l

*enthält von Natur aus Zucker



DE-ÖKO-003
EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft

Hier direkt bestellen



Alle Infos zu Zutaten, Nährwerten und vieles mehr

ECHT JETZT? BEI UNS GIBT ES DEN ECHTEN GENUSS

ohne Palmfett
ohne Gluten
ohne zugesetzte Aromen
ohne Farb- und
Konservierungsstoffe

Und ganz nach
Geschmack und
Produktvorlieben
auch noch:

vegan oder vegetarisch
ohne Zuckerzusatz*
ohne Geschmacksverstärker
ohne Hefeextrakt
ohne Lactose
in Bio-Qualität

»Alle unsere Produkte werden nach eigenen Rezepten in Zusammenarbeit mit unseren Ernährungsspezialisten entwickelt. Die hohe Qualität unserer Produkte liegt mir persönlich am Herzen – denn wir verkaufen nur, was wir auch als Familie mit gutem Gewissen verwenden.«

Thilo Frommlet
Geschäftsführer und Inhaber

GEFRO®



Echt lecker, ganz ohne Zucker!*

Genießen Sie unsere neuen GEFRO Produkte ohne zugesetzten Zucker*. Für ein gutes Gefühl bei vollem Geschmack.

Legen Sie Wert auf eine kohlenhydratbewusste Ernährung oder möchten Sie auf Industriezucker verzichten?

Mit unserer neuen Produktlinie ist das echt einfach! Wir verzichten komplett auf den Zusatz von Zucker*, damit Sie unbeschwert genießen können.

Und warum das *Sternchen? Durch den hohen Gemüseanteil enthalten unsere Produkte natürlichen Zucker. Darauf weisen wir mit dem * Sternchen hin. Dieser natürliche Zucker stammt aus hochwertigen Rohstoffen wie Karotten oder Paprika und ist auch in der Nährwerttabelle zu finden.

Dabei garantieren unsere „Neuen“ ein ausgewogenes Geschmackserlebnis, das Sie von unseren GEFRO Produkten gewohnt sind.

Denn bei uns steht der Geschmack an erster Stelle – und das bleibt auch so.



* unsere Produkte enthalten von Natur aus Zucker

GEFRO® ohne Zucker

Der schnelle Genuss

Geschmackserlebnis und Wohlfühlmoment in einem, und das ohne Zuckerzusatz, ohne Geschmacksverstärker und ohne Aromen! Dafür mit vielen Ballaststoffen, reichlich Gemüse und tollem Geschmack. Mit unseren neuen Suppenpausen ist für jeden was dabei: Grüne Welle oder Süße Knolle – in welchem Team sind Sie?



(außer Pilz-Champion)



Serviervorschlag

Echt einfach zubereitet:

Beutelinhalt mit 200 ml kochendem Wasser aufgießen, gut umrühren und für mindestens 2 Minuten ziehen lassen. Und fertig ist der Genussmoment für Zwischendurch.



So wird's noch leckerer:



Karamellierte Zwiebeln als Topping für Pilz-Champion



Eine Prise **Chili** zu El Gazpacho



Saisonale frische Kräuter zu Grüne Welle



Und **frisches Brot** passt einfach immer



Suppenpause Pilz-Champion

Echt cremig mit Champignons, Steinpilzen und Milch sowie feinen Kräutern.

6er Set - 7,90 €
für 6 Portionen à 200 ml | 6,58 €/l

Suppenpause El Gazpacho

Fruchtig frisch mit Tomaten, Karotten und Paprika, abgerundet mit Knoblauch und Basilikum.

6er Set - 7,90 €
für 6 Portionen à 200 ml | 6,58 €/l

Suppenpause Grüne Welle

Mit Erbsen, Lauch und viel leckerem Gemüse.

6er Set - 7,90 €
für 6 Portionen à 200 ml | 6,58 €/l

1 Portion nur 1,32 €

Hier direkt bestellen



Alle Infos zu Zutaten, Nährwerten und vieles mehr

**So wird's
noch leckerer:**



Frischer Ingwer
zu Tom Soja und
Süße Knolle



**Exotischer
Koriander** zu
Taste of Asia



**Cremiger
Schmand** zu
Gute Beete



**Knusprige
Brotwürfel** zu
Tom Soja



Serviertvorschlag

Noch mehr Auswahl

Unsere Suppenpausen sind der schnelle Genuss für zwischendurch. Einfach mit kochendem Wasser aufgießen, 2 Minuten ziehen lassen und loslöffeln! So schaffen Sie im Handumdrehen Genußmomente im Büro, unterwegs oder wenn's mal schnell gehen muss.



(außer Pilz-Champion)



6er Set

6er Set

6er Set

Suppenpause Tom Soja

Fruchtig tomatig mit proteinreichem Soja, verfeinert mit frischen Kräutern.

6er Set - 7,90 €
für 6 Portionen à 200 ml | 6,58 € / l

Suppenpause Süße Knolle

Mit cremiger Süßkartoffel, verfeinert mit aromatischen Gewürzen.

6er Set - 7,90 €
für 6 Portionen à 200 ml | 6,58 € / l

Suppenpause Taste of Asia

Würzig und wärmend mit viel leckerem fernöstlichem Gemüse und asiatischen Gewürzen.

6er Set - 7,90 €
für 6 Portionen à 200 ml | 6,58 € / l



6er Set

Suppenpause Gute Beete

Aus erdig-süßer Rote Beete mit knackigen Apfelstückchen.

6er Set - 7,90 €
für 6 Portionen à 200 ml | 6,58 € / l

Suppenpausen 7er Kombi-Pack

Die volle Geschmacksvielfalt für Entdecker: 7 verschiedene Suppenpausen.

7er Kombi-Pack - 8,90 €
für 7 Portionen à 200 ml | 6,36 € / l

**1 Portion
nur 1,32 €**

**Hier direkt
bestellen**



Alle Infos zu Zutaten,
Nährwerten und vieles mehr



Dunkle Soßen
ab Seite 24



Helle Soßen
ab Seite 28



Tomatensoßen
ab Seite 30



Sauce
Bolognese
ab Seite 34



Pestos
ab Seite 36

Soßen

Quatsch mit Soße? Von wegen! Ob dunkle oder helle Soße, Tomatensoße oder vegane Sauce Bolognese – mit unseren Soßen zaubern Sie im Handumdrehen ein leckeres Gericht.

Zu Pasta, Fleisch und Fisch, Gemüse oder zum Auflauf – erst die Soße macht eine Mahlzeit zum Lieblingsgericht.

Wählen Sie aus unserer Vielfalt und bringen Sie so immer wieder neue Geschmacks-erlebnisse auf Ihren Teller.

TIPP

Für extra Aromen
einen Schuss Rotwein
zur Soße geben.

Macht jedes Gericht zum Star

Unsere Soße zu Braten ist ein echtes Familiengeheimnis, das seit Jahrzehnten in unzähligen Küchen für Begeisterung sorgt. Mit ihrem vollmundigen Geschmack und der sämigen Konsistenz bringt sie jedes Fleischgericht auf ein neues Level.



Soße zu Braten

Herzhafte dunkle Soße mit besonders würzigem Geschmack. Mit Kümmel, Pfeffer und Knoblauch verfeinert.

130 g - 3,90 €
für 1,3 l Soße | 3,00 € / l

200 g - 4,90 €
für 2 l Soße | 2,45 € / l

400 g - 6,90 €
für 4 l Soße | 1,73 € / l

600 g - 9,90 €
für 6 l Soße | 1,65 € / l

Wussten Sie schon,

dass sich unsere Soße zu Braten ideal zum Verlängern eignet?

Einfach vorhandene Soße mit Wasser oder Milch auffüllen, Soße zu Braten hinzugeben, kurz aufkochen und genießen.

Echt lecker und vielseitig, z. B.

zu **Fleisch-**
gerichten wie
Braten oder Wild

als
Basis für
BBQ-Soßen

zum
Abschmecken von
Soßen und Ragouts



Tolle Rezeptideen
und mehr auf
[www.gefro.de/
rezepte](http://www.gefro.de/rezepte)

Hier direkt
bestellen



Alle Infos zu Zutaten,
Nährwerten und vieles mehr

Vielfalt, die schmeckt

Dunkle Soßen gibt's bei uns für jeden Geschmack:
Als Bio-Variation oder ohne Zuckerzusatz und ohne Geschmacksverstärker für den puren Genuss. Eines vereint sie: Dunkle Soßen von GEFRO gelingen immer und passen zu allen herzhaften Gerichten – ob zu Braten, Geschnetzeltem oder Gemüse.



glutenfrei



vegan

Filetröllchen mit Jägersoße
Leckere Rezeptidee auf unserer Website



REZEPT IDEE



Serviertorschlag

Ganz nach Geschmack verfeinern mit

- Milch oder Sahne
- Soja- oder Haferdrink
- Würzmischung Paprika-Chili
- Gewürz-Pfeffer
- Lorbeer
- einem Schuss Sherry
- etwas Senf
- frischen Kräutern

Echt lecker und vielseitig, z. B.



zu deftigen
Schmorgerichten
und **Schnitzel**



zu
Frikadellen und
Fleischbällchen



für
herzhafte **Pasta**
und zu **Spätzle**



Tolle Rezeptideen und mehr auf
www.gefro.de/rezepte

Jägersoße

Intensiver Pilzgeschmack mit Champignons, veredelt mit Petersilie.

120 g - 3,90 €
für 1,14 l Soße | 3,42 € / l

300 g - 7,90 €
für 2,85 l Soße | 2,77 € / l

Bio Dunkle Soße

Herzhafte dunkle Soße in Bio-Qualität ohne Geschmacksverstärker, lt. Gesetz.

90 g - 3,90 €
für 1 l Soße | 3,90 € / l

400 g - 9,90 €
für 4,4 l Soße | 2,25 € / l



DE-ÖKO-003
EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft

Dunkle Soße Kraft & Saft

Neue Rezeptur ohne Zuckerzusatz* und ohne Geschmacksverstärker. Echt deftig.

*enthält von Natur aus Zucker

350 g - 9,90 €
für 3,7 l Soße | 2,68 € / l

Hier direkt bestellen



Alle Infos zu Zutaten, Nährwerten und vieles mehr

Rezept-Idee

Norwegischer Lachs mit grünem Spargel

Feine Röstaromen in Kombination mit unserer hellen Soße ergeben eine spannende Mischung. Mit frischem Dill wird dieses leichte Gericht zu einem Geschmacks-erlebnis.



Serviertorschlag

BIO



Butter frisch dazu

Bio Sauce Hollandaise

Fein cremig mit Eigelb, klassisch-buttriger Geschmack, nicht nur zu Spargel!

170 g - 5,90 €
für 1,5 l Soße | 3,93 €/l



DE-ÖKO-003
EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft

Echt lecker und vielseitig, z. B.



zu **Gemüse, Fisch und Fleisch**



als **schnelle Soße** für Lasagne und Aufläufe



zum **Binden von Soßen und Suppen**



Tolle Rezeptideen und mehr auf www.gefro.de/rezepte

Der helle Wahnsinn!

Unsere hellen Soßen machen Kochen zum Kinderspiel: In Minuten zubereitet, verfeinern sie herrlich cremig und voller Geschmack 1000 Gerichte mit Pasta, Gemüse oder Fleisch. So vielseitig und gelingsicher kann nur GEFRO.



BIO



Helle Soße

Beliebter Klassiker mit der Extraportion Geschmack, verfeinert mit Muskatnuss und Curcuma.

200 g - 4,90 €
für 1,76 l Soße | 2,78 €/l

400 g - 6,90 €
für 3,5 l Soße | 1,97 €/l

600 g - 9,90 €
für 5,3 l Soße | 1,87 €/l

BIO



Bio Helle Soße

Soße in Bio-Qualität ohne Geschmacksverstärker, lt. Gesetz. Mit Zwiebel, Muskatnuss und Lorbeerblatt verfeinert.

90 g - 3,90 €
für 1,1 l Soße | 3,55 €/l

400 g - 9,90 €
für 4,8 l Soße | 2,06 €/l



DE-ÖKO-003
EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft

NEU



Ohne Zuckerzusatz*

Helle Soße Edel & Gut

Neue Rezeptur ohne Zuckerzusatz*. Mit Zwiebel, Champignon, Lauch und Spargel, fein gewürzt mit Pfeffer, Muskatnuss und Meersalz.

*enthält von Natur aus Zucker

350 g - 9,90 €
für 3,85 l Soße | 2,57 €/l

Hier direkt bestellen



Alle Infos zu Zutaten, Nährwerten und vieles mehr

TIPP

Frisch geriebenen
Parmesan oder Pecorino
darüber streuen.

Serviertvorschlag

**Ganz nach Geschmack
verfeinern mit**

- Gemüswürfel
- frischen Kräutern
- Hackbällchen
- gebratenen Lachswürfeln
- Thunfisch und Oliven
- cremiger Sahne
- Bio Würzmischung Bella Italia

Echt lecker und vielseitig, z. B.



als **Tomaten-
soße für Pizza
und Quiche**



als
**Basis für Sauce
Bolognese**



zum **Verfeinern**
von **Soßen, Suppen
& Aufläufen**



Tolle Rezeptideen
und mehr auf
[www.gefro.de/
rezepte](http://www.gefro.de/rezepte)

Kreativer Klassiker

GEFRO Tomatensoße und
-Suppe ist eines unserer
beliebtesten Produkte –
und das aus gutem Grund!
In wenigen Minuten zaubern
Sie daraus gleichermaßen
eine fruchtig-aromatische
Soße oder Suppe, die durch
ihren intensiven Geschmack
überzeugen. Perfekt für
Pasta, Pizza oder als Basis
für unendlich viele Gerichte.



Tomatensoße und -Suppe

Fruchtig-intensiver Genuss, klassisch gewürzt
mit Oregano, Thymian und Rosmarin. Echt einfach
zubereitet: kurz aufkochen – fertig!

200 g - 3,90 €
für 1,75 l Soße | 2,23 €/l

400 g - 6,90 €
für 3,5 l Soße | 1,97 €/l

600 g - 9,90 €
für 5,25 l Soße | 1,89 €/l

Hier direkt
bestellen



Alle Infos zu Zutaten,
Nährwerten und vieles mehr



TIPP

Vor dem Servieren
mit Basilikumöl
beträufeln.

Serviervorschlag

Rezept-Idee



Schnelle Pizzasauce

Tomatensoße mit weniger Wasser
zubereiten und kurz abkühlen lassen.
Pizzateig damit bestreichen und nach
Belieben würzen, z. B. mit Bio Würz-
mischung Bella Italia.

Echt lecker und vielseitig, z. B.



für **Lasagne**
und **gefüllte**
Cannelloni



mit **Reis** oder
Hackfleisch in
gefüllter Paprika



als **Tomatendip**,
Salsa oder **Ketchup**
(weniger Wasser
verwenden)



Tolle Rezeptideen
und mehr auf
[www.gefro.de/
rezepte](http://www.gefro.de/rezepte)

Tägliche Tomatenpower

Tomatensoße geht immer, und wir haben für jeden
Geschmack die richtige: in Bio-Qualität oder – ganz neu
– ohne Zuckerzusatz und ohne Geschmacksverstärker
für den puren Genuss. Einfach aufkochen und genießen
– so geht's schnell, einfach und kreativ.



Bio Tomatensoße und -Suppe

Mit sonnengereiften Bio-Tomaten und typisch
italienischen Kräutern. Ohne Geschmacksverstärker,
lt. Gesetz.

90 g - 3,90 €
für 0,9 l Soße | 4,33 €/l

400 g - 10,90 €
für 4 l Soße | 2,73 €/l



DE-ÖKO-003
EU-/Nicht-EU-Land-
wirtschaft

NEU



Ohne
Zuckerzusatz*

Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita

Neue Rezeptur ohne Zuckerzusatz* und ohne
Hefeextrakt. Aromatisch mit mediterranen Kräutern.

*enthält von Natur aus Zucker

350 g - 9,90 €
für 2,3 l Soße | 4,30 €/l

Hier direkt
bestellen



Alle Infos zu Zutaten,
Nährwerten und vieles mehr



TIPP

Passt auch perfekt zu unseren Ballaststoff-Nudeln.



Serviertorschlag

Ganz nach Geschmack verfeinern mit

- Auberginen
- schwarzen Oliven
- eingelegten Kapern
- Sardellenfilets
- geriebenem Mozzarella
- Aceto Balsamico

Echt lecker und vielseitig, z. B.



als
schnelle Soße
für die Lasagne



für
gefüllte Paprika
und **Zucchini**



als **Füllung** für
Pizzaschnecken
oder **-brötchen**



Tolle Rezeptideen
und mehr auf
[www.gefro.de/
rezepte](http://www.gefro.de/rezepte)

Echter Genuss ohne Fleisch

Unsere veganen Bolognese-Soßen sind die perfekte Alternative zur klassischen Variante – und in nur 3 Minuten zubereitet! Mit viel wertvollem Gemüse und italienischen Kräutern sind sie vielseitig einsetzbar – ob für Lasagne, Pizzaschnecken oder als Basis für viele weitere Gerichte, die der ganzen Familie schmecken.



Sauce Bolognese

Vegan auf Sojabasis mit Tomaten, Karotten, Paprika, Lauch und Zucchini.

240 g - 5,90 €
für 1,14 l Soße | 5,18 € / l

600 g - 12,90 €
für 2,85 l Soße | 4,53 € / l



Bio Sauce Bolognese

Vegane Soße in Bio-Qualität mit Soja und extra viel Gemüse. Typisch gewürzt mit Oregano und Rosmarin.

400 g - 11,90 €
für 1,8 l Soße | 6,61 € / l



DE-ÖKO-003
EU-/Nicht-EU-Land-
wirtschaft

Hier direkt bestellen



Alle Infos zu Zutaten,
Nährwerten und vieles mehr



Frisches Pesto in Sekunden

Unsere 3 Pestos zum Selberanrühren vereinen schnellen Genuss mit frischem Geschmack: Einfach Öl und Wasser hinzufügen und die perfekte Menge zubereiten! Vielseitig einsetzbar, von PastasöÙe bis Antipasti, sind sie in Nullkommanichts fertig – jederzeit!

Portions-
gerecht
anrühren



Pesto Verde

Kräuter-Pesto mit Oregano, Basilikum und Pinienkernen.

150 g - 5,90 €
39,33 € / kg



Pesto Rosso

Tomaten-Kräuter-Pesto mit frischem Aroma.

150 g - 5,90 €
39,33 € / kg



Pesto Funghi

Pilz-Pesto mit nussigem Aroma aus Steinpilzen und Walnüssen.

150 g - 5,90 €
39,33 € / kg

TIPP

Mit gerösteten Pinienkernen oder geriebenem Parmesan servieren.

Serviertvorschlag

Rezept-Idee



Schnelle Pestoblume

Das mit Öl angerührte Pesto Verde auf Pizzateig verteilen. Diesen entsprechend schneiden und eindrehen. Für mindestens 15 Min. bei 180 °C im Ofen backen. Fertig ist der mediterrane Snack!



Echt lecker und vielseitig, z. B.



Pesto Verde als **Füllung** für Pizzaschnecken oder -brötchen



Pesto Rosso in **Tomatensoße** mit Crème fraiche



Pesto Funghi als **Extra-Kick** in Pilzsoßen



Tolle Rezeptideen und mehr auf www.gefro.de/rezepte

10%
sparen als
3er Set**



Pesto 3er Set, gemischt
statt 17,70 € nur 15,90 €**
35,33 € / kg

Hier direkt
bestellen



Alle Infos zu Zutaten,
Nährwerten und vieles mehr

**Reduzierte Set-Angebote sind nicht zusätzlich rabattfähig

Die GEFRO Ernährungsberatung: Echt individuell und persönlich



- Sie haben Fragen zu Ernährungsthemen?
- Sie möchten Produkte, die optimal zu Ihnen und Ihrer Ernährungssituation passen?
- Sie benötigen eine spezielle Produktberatung bei ernährungsbedingten Erkrankungen wie z. B. Allergien, Unverträglichkeiten oder Diabetes?
- Sie haben spezielle Fragen zu den Inhaltsstoffen unserer Produkte und deren Wirkung auf Ihren Körper?

Dann sind Sie bei unserer Ernährungsberaterin
Frau Dr. Rita Hein genau richtig!

Dr. rer. nat. Rita Hein

ist selbstständige Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin.
Sie promovierte im Fach Naturstoffchemie und studierte an der
Sebastian Kneipp Akademie Gesundheitspädagogik, Studien-
schwerpunkt Ernährung.

Sie erreichen Frau Dr. Hein wie folgt:



Tel.: 08331/95 95 605 (Keine Bestellannahme)
Montags: 17.00 – 19.30 Uhr / Dienstags: 9.00 – 13.00 Uhr



ernaehrungsberatung@gefro.de



GEFRO GmbH & Co. KG
Dr. Rita Hein,
Postfach 1317, 87683 Memmingen



Welcher Ernährungstyp sind Sie?

Bevorzugen Sie Bio-Lebensmittel oder kochen Sie gerne vegan oder
vegetarisch? Benötigen Sie glutenfreie Lebensmittel oder legen Sie Wert
auf Produkte ohne Palmfett?

Mit unserem breiten Angebot wollen wir Ihren individuellen Bedürfnissen
gerecht werden. So finden Sie bei uns Produkte mit unterschiedlichen
Eigenschaften, wie z. B.

- | | |
|-------------------------|----------------------|
| ✓ vegetarisch und vegan | ✓ mit Ballaststoffen |
| ✓ glutenfrei | ✓ mit Protein |
| ✓ lactosefrei | ✓ kalorienarm |
| ✓ ohne Zuckerzusatz | ✓ fettarm |
| ✓ ohne Kochsalz | ✓ in Bio-Qualität |

Dabei steht stets die Qualität an höchster Stelle. All unsere Suppen, Soßen
und Würzen sind ohne **zugewetzte Aromen, Konservierungsstoffe und
Palmfett** und werden **regional hergestellt** – in Memmingen und Umgebung.



GEFRO Zutatenlexikon

Für nähere Details zu
Inhaltsstoffen und Zutaten
finden Sie auf unserer Web-
site das GEFRO Zutaten-
lexikon. Hier können Sie nach
Belieben stöbern und sich zu
Zutaten unserer Produkte
informieren.





GEFRO®

Serviertvorschlag



Für den Salat
ab Seite 42



Pikante
Allrounder
ab Seite 44



Kräuterwelt
ab Seite 46



Würzig &
herzhaft
ab Seite 48



Rund
um die Welt
ab Seite 52

Würzen

Unsere Würzmischungen machen jedes Gericht zum Geschmackserlebnis!

Ob als Allrounder für den täglichen Einsatz, mit der Kräuterwelt für frische Akzente oder würzig-herzhaft für den besonderen Pfiff – mit unseren Mischungen gelingt die Zubereitung im Handumdrehen.

Und wer gerne neue Geschmacksrichtungen ausprobiert, wird bei „Rund um die Welt“ garantiert fündig.

TIPP

Dressing erst kurz vor dem Servieren darüber geben. So bleiben Salatblätter länger knackig frisch.



Aceto Balsamico di Modena IGP

Samtig-mild im Geschmack. Vollendeter Genuss der Extraklasse, das Original aus der Provinz Modena in Norditalien.

250 ml - 11,90 €
47,60 € / l

Ihr Salat wird sie lieben

In nur einer Minute verwandelt sich Ihr Salat mit unseren Salatwürzen und -dressings in ein Geschmackserlebnis. Kombiniert nach Belieben mit Öl und Essig, ergänzt um frische Kräuter oder mit Senf und Joghurt verfeinert... Die Möglichkeiten sind grenzenlos – und das Ganze blitzschnell!



Salatwürze

Kräuterfrischer Geschmack.

130 g - 3,50 €
26,92 € / kg
200 g - 5,90 €
29,50 € / kg
400 g - 8,90 €
22,25 € / kg

Salatdressing Gartenkräuter

Neue Rezeptur ohne Zuckerzusatz* und ohne Geschmacksverstärker. Mit feinen Kräutern und knackiger Samenmischung.

*enthält von Natur aus Zucker

270 g - 9,90 €
für 2,43 l, 27 Portionen | 4,07 € / l
10er Set - 6,90 €
für 10 Portionen á 90 ml | 7,67 € / l

Salatdressing Amore Pomodoro

Neue Rezeptur ohne Zuckerzusatz* und ohne Geschmacksverstärker. Mit sonnengereiften Tomaten, verfeinert mit Basilikum.

*enthält von Natur aus Zucker

270 g - 9,90 €
für 2,43 l, 27 Portionen | 4,07 € / l
10er Set - 6,90 €
für 10 Portionen á 90 ml | 7,67 € / l

Echt lecker und vielseitig, z. B.



als **schnelle Vinaigrette** zu knackigen Blattsalaten



mit **Joghurt oder Sahne** als cremiges Dressing



mit **Senf und Zitronensaft** verfeinert



Tolle Rezeptideen und mehr auf www.gefro.de/rezepte

Hier direkt bestellen



Alle Infos zu Zutaten, Nährwerten und vieles mehr



Mehr Würze für den Alltag

Unsere beiden pikantesten Würzmischungen verleihen jedem Gericht das gewisse Etwas. Perfekt zum Verfeinern und Marinieren von Fleisch, Gemüse und Fisch, als geheime Zutat in feurigen Reisgerichten oder für eine fruchtig-scharfe Salsa – sie entzünden das Geschmacksfeuer in der Küche!

TIPP

Für das gewisse Etwas vor dem Servieren mit Omega-3 Bärlauchöl beträufeln.

Serviervorschlag

Als pikantes Extra für

- Gemüse-, Fisch- und Fleischgerichte
- Soßen aller Art
- Suppen und Eintöpfe
- Salatdressings
- frische Kräuterbutter
- würzige Grillmarinaden
- Salsa oder Guacamole

Echt lecker und vielseitig, z. B.



zum
Abschmecken
deftiger Gerichte



Paprika-Chili
Würzmischung
für fruchtig-scharfe
Salsa mit Tomaten
und **Knoblauch**



zum
Verfeinern von
Marinaden



Tolle Rezeptideen
und mehr auf
[www.gefro.de/
rezepte](http://www.gefro.de/rezepte)



Ohne
Zuckerzusatz*

Gewürz-Pfeffer

Erlesene Mischung aus schwarzem, weißem und grünem Pfeffer. Pikant-würzig mit 15 Kräutern & Gewürzen.

*enthält von Natur aus Zucker

100 g Streudose – 4,90 €
49,00 € / kg

180 g Streudose – 7,90 €
43,89 € / kg

Mit Streuer



Ohne
Zuckerzusatz*

Würzmischung Paprika-Chili

Feurig-pikant mit feinem Pfeffer veredelt, mit Ingwer und Koriander verfeinert.

*enthält von Natur aus Zucker

100 g Streudose – 4,90 €
49,00 € / kg

180 g Streudose – 7,90 €
43,89 € / kg

Mit Streuer

Hier direkt
bestellen



Alle Infos zu Zutaten,
Nährwerten und vieles mehr



Serviervorschlag

Ganz nach Geschmack genießen:

- auf dem Butterbrot
- zu Rohkost wie Gemüsesticks
- zu hartgekochten Eiern
- mit Quark als Kräuterquark
- im Salatdressing
- mit Öl als Marinade

Echt lecker und vielseitig, z. B.



zum Verfeinern von **Salaten & Rohkost**



zum Aufpeppen von **Nudel- & Eiergerichten**



zum Verfeinern von **Marinaden**



Tolle Rezeptideen und mehr auf www.gefro.de/rezepte

Kreatives Kräuterglück

Mit der GEFRO Kräuterwelt kommt der eigene Kräutergarten direkt in die Küche. Frisches Kräuteraroma bereichert Salate, Rohkost und schnelle Dips. Passt auch für Marinaden – perfekt für frühlingsfrischen Geschmack!



Kräuterwürze

Geschmacksintensiv mit 15 Kräutern & Gewürzen, auf Basis von Meersalz mit Petersilie, Majoran, Thymian, Basilikum und Rosmarin.

110 g Streudose – 2,90 €
26,36 €/kg

250 g – 5,90 €
23,60 €/kg



Bio Kräuterwürze

Mit 13 Kräutern & Gewürzen in Bio-Qualität, ohne Geschmacksverstärker, lt. Gesetz.

150 g Streudose – 4,90 €
32,67 €/kg



Bio Würzmischung Frühlingskräuter

Mit 16 Kräutern & Gewürzen in Bio-Qualität, ohne Geschmacksverstärker, lt. Gesetz.

80 g – 4,90 €
61,25 €/kg



DE-ÖKO-003
EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft

Hier direkt bestellen



Alle Infos zu Zutaten, Nährwerten und vieles mehr



Serviervorschlag

TIPP

Würzmischung mit Öl verrühren; Fleisch & Gemüse nach Belieben damit marinieren.

Echt lecker und vielseitig, z. B.



Fleischwürze zum Abschmecken von Soßen & Gulasch



Fisch & Meer Würzmischung mit Olivenöl und Semmelbrösel als Ofen-Topping



Bratkartoffel Würzmischung zum Aufpeppen von Röstis, Kartoffelpuffer & Gratin



Tolle Rezeptideen und mehr auf www.gefro.de/rezepte

Macht Herzhaftes unwiderstehlich

Kräuter und Gewürze bilden die Basis unserer herzhaften Würzmischungen für Steaks, Gegrilltes, Brathähnchen oder Fisch. Perfekt auch zum Aufpeppen von Kartoffel-Beilagen oder als BBQ-Marinade – diese Würzen sind so unglaublich vielseitig und bieten vollen Geschmack für jede Gelegenheit!

GEFRO® Würzen



Würzmischung Bratkartoffel

Pikante Würzmischung für Kartoffelgerichte, mit Paprika und Rosmarin.

100 g - 4,90 €
49,00 € / kg



Mit Streuer

Fleischwürze

Vielseitige Mischung aus 17 Kräutern & Gewürzen als würziger Kick für Fleischgerichte und mehr.

125 g Streudose - 2,90 €
23,20 € / kg

240 g Streudose - 4,90 €
20,42 € / kg



Würzmischung Fisch & Meer

Mediterran-zitronige Würzmischung für Süß- und Salzwasserfische, veredelt mit einem Hauch Knoblauch.

100 g - 4,90 €
49,00 € / kg



Würzmischung Hähnchen

Herzhafte Würzmischung für Geflügelgerichte, mit Paprika und 6 Kräutern. Perfekt auch mit Öl als Marinade für knusprige Brathähnchen.

100 g - 4,90 €
49,00 € / kg

Hier direkt bestellen



Alle Infos zu Zutaten, Nährwerten und vieles mehr



Echt einfach vielseitig

Spontaner Grillabend oder kreatives Abendbrot? Mit GEFRO und nur einer weiteren Zutat bringen Sie ganz schnell Geschmack in jede Runde!



+
Butter



Schnelle
Kräuterbutter



+
Schmand



Easy
Kräuterdip



+
Joghurt



Butter Chicken
Marinade



Schnelle Inspiration gefällig?



Folgen Sie uns auf Social Media! Dort finden Sie regelmäßig kreative Rezepte, praktische Küchenhacks und wertvolle Anwendungstipps für unsere Produkte.





TIPP

Mit einem Schuss Aceto Balsamico verfeinern.

Serviervorschlag

Rezept-Idee



Schnelle Salsa

Gehackte Zwiebeln & Knoblauch in Öl andünsten, Tomatenmark mit anschwitzen. Stückige Tomaten (Dose) zugeben, mit Bio Würzmischung Mexiko Chili abschmecken und 10. Min. köcheln lassen. Fertig!

Echt lecker und vielseitig, z. B.



Bella Italia
für **Tomate-Mozzarella** und mediterrane **Salate**



Indisch Curry
für **Curry- und Wokgerichte**



Thai Curry
in süß-sauren **Suppen**



Tolle Rezeptideen und mehr auf www.gefro.de/rezepte

Würz die Welt auf den Teller

Mit hochwertigen Kräutern und Gewürzen und ganz ohne Geschmacksverstärker kommen unsere Bio-Würzmischungen daher und bringen den authentischen Geschmack Italiens, Frankreichs und Mexikos direkt in die Küche. Sie verzaubern Pasta, Pizza, Fleisch, Gemüse oder Dips – eine Vielfalt, die keine Wünsche offenlässt.



Bio Würzmischung Bella Italia

Mediterrane Bio-Würzmischung mit Oregano und Basilikum, typisch italienisch.

100 g - 4,90 €
49,00 € / kg

250 g - 8,90 €
35,60 € / kg



Bio Würzmischung Vive la France

Zaubert das gewisse Etwas in französische Gerichte. Mit Estragon und Rosmarin in bester Bio-Qualität.

60 g - 4,90 €
81,67 € / kg



Bio Würzmischung Mexiko Chili

Feurig pikante Bio-Würzmischung mit Paprika, Chili, Kreuzkümmel und einem Hauch Zimt.

100 g - 4,90 €
49,00 € / kg



DE-ÖKO-003
EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft

Hier direkt bestellen



Alle Infos zu Zutaten, Nährwerten und vieles mehr

Rezept-Idee

Schnelles Kichererbsen-Curry

Gehackte Zwiebeln & Knoblauch in Öl dünsten. Stückige Tomaten (Dose), Kokosmilch und abgetropfte Kichererbsen zugeben. Mit Bio Würzmischung Indisch Curry verfeinern und 10 Min. einköcheln lassen. Mit Reis servieren – fertig!

TIPP

Für fruchtige Süße mit etwas zerdrückter Banane verfeinern.

Höchste
Premium-
Qualität

Roter Safran

Crocus sativus in ganzen Fäden aus dem besten Anbaugelände der Welt. Einzigartig edle Note für Reisgerichte und Marinaden von Fleisch und Fisch.

1 g – 9,80 €
980,00 € / 100 g

Kulinarische Würzreise

Unsere exotischen Bio-Würzmischungen mit hochwertigen Kräutern und Gewürzen, die typisch für die Aromen Indiens, Thailands und Afrikas sind, verwandeln jedes Gericht in eine kulinarische Reise. Ideal für kreative Gerichte aus aller Welt – für Feinschmecker und Entdecker!



BIO



Bio Würzmischung Indisch Curry

Typisch indische Bio-Würzmischung mit Koriander und Kreuzkümmel, verfeinert mit Ingwer und Chili. Für pikante Curry- und Wokgerichte.

100 g – 4,90 €
49,00 € / kg

BIO



Bio Würzmischung Thai Curry

Exotisch-pikant mit Ingwer, Curcuma und Chili, verfeinert mit Koriander und Zitronengras aus biologischem Anbau.

130 g – 4,90 €
37,69 € / kg

BIO



Bio Würzmischung Africa Style

Raffiniert-orientalische Bio-Würzmischung mit Kreuzkümmel und Curcuma, verfeinert mit Kokosnuss, Koriander und Ingwer.

100 g – 4,90 €
49,00 € / kg



DE-ÖKO-003
EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft

Echt lecker und vielseitig, z. B.



Mexiko Chili
in pikanten Dips
für Nachos



Vive la France
in der Marinade
von Fleisch- &
Grillgerichten



Africa Style
in Hummus und
Dips zu Falafel



Tolle Rezeptideen
und mehr auf
www.gefro.de/rezepte

Hier direkt
bestellen



Alle Infos zu Zutaten,
Nährwerten und vieles mehr

Aus dem Allgäu und aus Überzeugung

Seit Jahrzehnten bringt GEFRO Geschmack und Genuss in den Alltag – mit hochwertigen Produkten nach eigenen Rezepturen. Diese stellen wir in unserer Produktionsstätte im Allgäu unter Einhaltung höchster Qualitätsstandards her:

- ✓ Sorgfältige Auswahl von Zutaten, die strengen internen Prüfkriterien entsprechen, u.a. hinsichtlich lebensmittelrechtlicher Anforderungen, sensorischer Qualität und Rückverfolgbarkeit
- ✓ Enge Zusammenarbeit mit langjährigen Lieferanten und akkreditierten Laboren
- ✓ Einbindung des Fachwissens unserer hauseigenen Ernährungsspezialisten
- ✓ Kontinuierliche Kontrolle von Rohstoffen, Rezepturen und Verarbeitungsprozessen
- ✓ Externe Kontrolle anerkannter Standards für höchste Produktsicherheit:
 - IFS-zertifizierte Produktion
 - EU-Bio-Zertifizierung
 - Zertifizierungen der Deutschen Zöliakie Gesellschaft e.V.



Ihre Zufriedenheit ist unser Anspruch



GEFROs neue „Suppenküche“

Derzeit entsteht in Memmingen – nur einen Steinwurf von der GEFRO Zentrale entfernt – Europas modernste Produktionsanlage für hochwertige Misch- und Veredelungsverfahren.

Unsere neue „Suppenküche“ wird als 3-geschossiges Gebäude mit einer Gesamtproduktionsfläche von ca. 12.000 qm auf 30.000 m² Grundstücksfläche Mitte 2025 ihren Betrieb aufnehmen.

Würzgenuss hoch 4

Lassen Sie sich von unserem Bio Würzgenuss Set verzaubern: Vier hochwertige Bio-Würzmischungen, die Ihre Gerichte mit viel Liebe und Geschmack bereichern. Entfalten Sie die Vielfalt der Natur in Ihrer Küche – und genießen Sie dabei 25% Preisvorteil!



Bio Würzgenuss

Freuen Sie sich auf:

- Bio Würzmischung Frühlingskräuter 80 g
- Bio Würzmischung Bella Italia 100 g
- Bio Würzmischung Thai Curry 130 g
- Bio Würzmischung Vive la France 60 g

statt 19,60 € für Sie zum Vorteilspreis von

nur € **14,70****
39,73 € / kg



DE-ÖKO-003
EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft

Hier direkt bestellen



Alle Infos zu Zutaten, Nährwerten und vieles mehr

**Reduzierte Set-Angebote sind nicht zusätzlich rabattfähig

Top 10 Genussmomente

Entdecken Sie unsere Top 10 – eine handverlesene Auswahl der beliebtesten GEFRO Produkte für jede Küche! Egal, ob als Starterset für junge Haushalte oder als Ausstattung im Wohnmobil: Lassen Sie sich von dieser würzigen Vielfalt begeistern und sparen Sie dabei noch!

Über
15%
sparen als
Set**



**2 Salat-
Dressings
gratis**



Noch mehr Set-Angebote!

... finden Sie in unserem Online-Shop. Hier ist für jeden etwas dabei - ob Suppen, Soßen oder Würzen. Zudem gibt's bis zu 34% Ersparnis! Gleich stöbern!



GEFRO Angebot



GEFROs Top 10

GEFROs Top 10 sind perfekt für alle, die zu Hause auf ein würzig-aromatisches Grundsortiment Wert legen.

Tipp: Auch eine tolle Geschenkidee - sowohl Haushaltsgründer als auch gute Freunde werden begeistert sein von diesem geschmackvollen Geschenk, das vollen Genuss garantiert.

*statt 44,80 € für Sie
zum Vorteilspreis von nur **37,90 €****
29,53 € / kg

Freuen Sie sich auf:

- GEFRO Klare Suppe 250 g → Seite 7
- Sauce Bolognese 240 g → Seite 35
- Soße zu Braten 130 g → Seite 25
- Jägersoße 130 g → Seite 27
- Helle Soße 200 g → Seite 29
- Fleischwürze 125 g → Seite 49
- Gewürz-Pfeffer 100 g → Seite 45
- Salatwürze 130 g → Seite 43
- Bio Tomatensoße und -Suppe 90 g → Seite 15
- Bio Würstchenmischung Bella Italia 100 g → Seite 53

GRATIS dazu:

- Salat-Dressing Amore Pomodoro 1 Beutel → Seite 43
- Salat-Dressing Gartenkräuter 1 Beutel → Seite 43

Sie sparen über 15%!

Hier direkt
bestellen



Alle Infos zu Zutaten,
Nährwerten und vieles mehr

So sind wir – seit über 100 Jahren

Echte Tradition, echte Werte und echte Zutaten,
verbunden mit einfacher Zubereitung. Das bedeutet
für uns Genuss.



Familiär

Als Familienunternehmen aus Memmingen im Allgäu mit über 100jähriger Tradition pflegen wir bis heute einen menschlichen, sehr persönlichen, offenen und fairen Umgang – untereinander, mit unseren Partnern und mit unseren Kundinnen und Kunden.



1924



1934



1970



1989



Heute

Kundenorientiert

Aus der Überzeugung, dass gutes Essen nicht kompliziert sein muss, entwickeln wir einfach und vielseitig zuzubereitende Produkte, die hervorragend schmecken, zum echten Leben unserer Kundinnen und Kunden passen und den Alltag entspannter machen.



Unabhängig

Wir sind weder Konzernen noch Aktionären Rechenschaft schuldig und handeln nach unseren eigenen Überzeugungen und Werten.

Von den beiden Brüdern Josef und Ignaz Frommlet im Jahr 1924 als „Gebr. Frommlet OHG“ gegründet, steht heute mit Carlotta Frommlet bereits die 4. Generation der Unternehmerfamilie in den Startlöchern.

Ausgezeichnet

Am 28. November 2024 wurde in Berlin das Familienunternehmen GEFRO in das Verzeichnis „Marke des Jahrhunderts“ aufgenommen. Damit zählt GEFRO ab jetzt zu den sogenannten „Deutschen Standards“.

Von links nach rechts: Thilo Frommlet, geschäftsführender Inhaber, mit Tochter Carlotta Frommlet und Dr. Florian Langenscheidt



Foto: © Augsburger Allgemeine

Authentisch

Wir sind stolz auf unsere Produkte, Rezepturen und Inhaltsstoffe. Deshalb kommunizieren wir ehrlich, transparent und ganz ohne Geheimnisse. Denn nur so entstehen Glaubwürdigkeit, Vertrauen und sorgenfreier Genuss.

Links Thilo Frommlet, geschäftsführender Inhaber, mit Hans Schönberger, Geschäftsführer



Pfannen- &
Topfgerichte
ab Seite 64



Speiseöle
& mehr
ab Seite 70



Nudeln
ab Seite 76



Messer &
Besteck
ab Seite 78

Und mehr

Entdecken Sie hier alles, was frischen Wind in Ihre Küche bringt:

Von kreativen Topf- und Pfannengerichten über hochwertige Ballaststoff-Nudeln und edle Speise- und Aromaöle bis hin zu unseren beliebten Messern.

Lassen Sie sich inspirieren und bringen Sie neuen Schwung in Ihren Kochalltag!



TIPP

Mit einem Klecks frischem Schmand oder einem Spritzer Limettensaft bekommt das Chili eine frische Note.

Serviertvorschlag

Rezept-Idee



Schneller Chiliauflauf

Nach Belieben gegarte Nudeln, Reis, Kartoffeln oder Gemüse mit zubereitetem Chili sin Carne vermengen, mit geriebenem Käse bestreuen und im Ofen überbacken.

Echt lecker und vielseitig, z. B.



Chili sin Carne
als **Füllung** für
Tortillas, Burritos,
Enchiladas & Wraps



Veggie Gulasch
gemischt mit Reis
als Füllung für **über-**
backene Paprika



Veggie Frikadelle
als **Bällchen**
oder **Köttbullar**



Tolle Rezeptideen
und mehr auf
[www.gefro.de/
rezepte](http://www.gefro.de/rezepte)

Veggie-Genuss

Schnell zubereitet und echt lecker sind unsere fleischlosen Topf- und Pfannengerichte, die ganz ohne Zuckerzusatz und ohne Geschmacksverstärker überzeugen. Der Geschmack ist so intensiv und köstlich, dass hier garantiert niemand genug bekommt.

**Ohne
Zuckerzusatz***



NEU



Chili sin Carne

Der fleischlose Tex-Mex-Klassiker auf Basis von Soja, zubereitet mit Mais, Kidneybohnen und Chili.

405 g - 9,90 €
für 9 Portionen | 24,44 € / kg



Veggie Gulasch

Veganes Gulasch mit würziger Paprikasoße auf Sojabasis, klassisch mit Karotten und Zwiebeln.

405 g - 9,90 €
für 9 Portionen | 24,44 € / kg



Veggie Frikadelle

Pflanzliche Knusper-Frikadellen auf Erbsenbasis, auch für Bällchen und Burger-Patties geeignet.

125 g - 4,90 €
für 375 g fertige Masse (9 Patties = á 0,54 €)
39,20 € / kg

**mit 53%
Erbsen-
protein**

Hier direkt
bestellen



Alle Infos zu Zutaten,
Nährwerten und vieles mehr

TIPP

Vor dem Servieren mit einem Aromaöl, z. B. Omega-3 Steinpilzöl, verfeinern

Serviertipp

Rezept-Tipp



Risotto-Frikadellen

Formen Sie aus zubereitetem und abgekühltem Risotto Frikadellen und panieren Sie diese in Mehl, Ei und Semmelbröseln. Anschließend in heißem Öl braten und mit frischem Salat genießen!

Reis im Handumdrehen

Ohne Zuckerzusatz*

Risotto ganz einfach zubereitet, und das ohne Geschmacksverstärker und ohne Zucker – genau das Richtige, wenn der Alltag mal wieder schneller ist als das Abendessen! Außen cremig-weich, innen bissfest: Ihre Familie wird begeistert sein.



Risotto Basilikum-Nuss

Sämig-zartes Risotto mit Walnüssen, Pinienkernen und Basilikum. Tipp: Mit Omega-3-Basilikumöl abrunden.

280 g - 4,90 €
17,50 € / kg

*enthält von Natur aus Zucker



Risotto Steinpilz

Cremiges Risotto mit schonend getrockneten Steinpilzen, verfeinert mit Karotten, Zucchini und Zwiebeln. Nach Geschmack mit Omega-3-Steinpilzöl abschmecken.

280 g - 4,90 €
17,50 € / kg



Gemüse Paella

Der spanische Klassiker mit roter und grüner Paprika, Champignons und Zucchini, aromatisch-würzig mit Knoblauch.

280 g - 4,90 €
17,50 € / kg

5%
sparen als
3er Set**



Gemischtes Risotto-Set
(2x Risotto und 1x Paella)
oder jeweils 3x sortenrein
statt 14,70 € nur 13,90 €**

Hier direkt
bestellen



Alle Infos zu Zutaten,
Nährwerten und vieles mehr

TIPP

Für noch mehr Würze mit Paprika-Chili oder Gewürz-Pfeffer verfeinern.



Serviertorschlag

Rezept-Idee



Schnelle Burgersauce

Mayonnaise mit einer Würzmischung Ihrer Wahl, z. B. Bio Würzmischung Indisch Curry, verrühren und genießen.

Echt lecker und vielseitig, z. B.



als **Pattie** für leckere **Burger, Sandwiches** oder **Wraps**



zu pikant-würzigen **Soßen** oder **Dips**



zu gedünstetem **Gemüse** oder **Salaten**



Tolle Rezeptideen und mehr auf www.gefro.de/rezepte

Knusprig aus der Pfanne

Lust auf ein schnelles, pikantes Gericht? Unsere Getreidebratlinge mit Dinkel, Grünkern und Haferflocken müssen nur quellen und können dann knusprig in der Pfanne braten. Ideal für eine schnelle, leckere Mahlzeit, die allen schmeckt.

Enthält 2 Beutel à 2 Portionen



Pikante Pfanne Korn & Lauch Schnitzel

Herzhafte Getreide-Bratlinge mit Lauch, pikantem Hartkäse und einer feinen Zwiebel-Note.

250 g - 3,90 €
2x 125 g Beutel | 15,60 € / kg



Pikante Pfanne Pfeffersteak

Pikante Getreide-Bratlinge mit Pfeffer & Knoblauch, verfeinert mit würzigen Röstzwiebeln.

250 g - 3,90 €
2x 125 g Beutel | 15,60 € / kg



Pikante Pfanne Schnitzel mexikanisch

Mexikanische Getreide-Bratlinge mit Mais, Paprika und Karotten, herzhaft abgerundet mit Zwiebeln und Knoblauch.

250 g - 3,90 €
2x 125 g Beutel | 15,60 € / kg

15%
sparen als 3er Set**



Pikante Pfanne »Alle 3« statt 11,70 € nur 9,90 €** als 3er Set gemischt oder jeweils 3x sortenrein 13,20 € / kg

Hier direkt bestellen



Alle Infos zu Zutaten, Nährwerten und vieles mehr

TIPP

Kartoffelspalten mit 2 EL Öl und 2 TL Würzmischung Bratkartoffel vermengen und auf einem Backblech bei 180 Grad Umluft für 30 min. im Ofen backen.



Serviertvorschlag

Echt lecker und vielseitig



Tolle Rezeptideen und mehr auf www.gefro.de/rezepte

Omega-3 Speiseöl
für **Salate** und **Rohkost**



zum **Kochen, Dünsten** und **Kurzbraten** bis 180 °C



für **Marinaden, Dips** und **Vinaigrettes**



Brat- & Frittieröl
zum **Braten** und **Frittieren**, mehrfach erhitzbar



als **Fondueöl**



zum **Marinieren** und **Grillen**



Omega-3 Power Duo

In jede Küche gehören hochwertige Öle! Unser Omega-3 Speiseöl bringt milden Genuss in Salate und Rohkost, während das Brat- und Frittieröl in der heißen Küche für perfekte Ergebnisse sorgt. Zwei unentbehrliche Öle, die mit guten Omega-3-Fettsäuren punkten.



10%
sparen als
3er Set**

**Kalte Küche
& mittlere Hitze**

Omega-3 Speiseöl

Nicht raffiniertes Rapsöl mit mild-nussigem Geschmack, für Salate, Rohkost und zum Braten bis 180 °C. Reich an Omega-3-Fettsäuren und Vitamin E. Nicht extrahiert und gebleicht.

750 ml – 6,90 €
9,20 €/l

3er Set
Omega-3 Speiseöl
statt 20,70 €
nur 18,60 €**
8,27 €/l



10%
sparen als
3er Set**

Hoch erhitzbar

Brat- & Frittieröl

Rapsöl hoch und mehrfach erhitzbar bis 210 °C, zum Braten, Frittieren und Grillen. Neutral in Geruch und Geschmack. Enthält Omega-3-Fettsäuren, reich an einfach ungesättigten Fettsäuren.

750 ml – 6,90 €
9,20 €/l

3er Set
Brat- & Frittieröl
statt 20,70 €
nur 18,60 €**
8,27 €/l



**Hier direkt
bestellen**



Alle Infos zu Zutaten,
Nährwerten und vieles mehr

TIPP

Aromaöl immer erst kurz vor dem Servieren zugeben.
So bleiben alle Aromen erhalten.

Aromatisch natürlich

Die aromatischen Öle mit Bärlauch, Steinpilz, Rosmarin und Basilikum sind wahre Geschmackswunder. Durch das schonende Mazerationsverfahren bleiben alle wertvollen Inhaltsstoffe erhalten, und das Beste: Alle Öle sind reich an Omega-3 Fettsäuren! Ideal, um den Gerichten eine würzige Note zu verleihen.

Über
11%
sparen als
4er Set**



Serviervorschlag



Omega-3 Steinpilzöl

Vollmundiges Rapsöl mit natürlichen Steinpilzauszügen. Der Geschmacks-Kick für Pilzgerichte und Risotto.

250 ml – 4,80 €
19,20 € / l

3er Set Omega-3 Steinpilzöl
statt 14,40 € nur 12,90 €**
17,20 € / l



Omega-3 Basilikumöl

Mildes Rapsöl mit natürlichen Basilikumauszügen. Zum Verfeinern von Rohkost und Antipasti.

250 ml – 4,80 €
19,20 € / l

3er Set Omega-3 Basilikumöl
statt 14,40 € nur 12,90 €**
17,20 € / l



Omega-3 Bärlauchöl

Aromatisches Rapsöl mit natürlichen Bärlauchauszügen. Köstlich als Marinade von Fleisch und Gemüse.

250 ml – 4,80 €
19,20 € / l

3er Set Omega-3 Bärlauchöl
statt 14,40 € nur 12,90 €**
17,20 € / l



Omega-3 Rosmarinöl

Geschmackvolles Rapsöl mit natürlichen Rosmarinauszügen. Perfekt zu Kartoffeln und als Aroma-Highlight in Salaten.

250 ml – 4,80 €
19,20 € / l

3er Set Omega-3 Rosmarinöl
statt 14,40 € nur 12,90 €**
17,20 € / l

4er Set Aromaöle, gemischt
statt 19,20 € nur 16,90 €**
16,90 € / l



Echt lecker und vielseitig, z. B.



zum Verfeinern
von **Rohkost** und
Antipasti



zum Marinieren
von **Fleisch** und
Gemüse



als
Geschmackskick
in **Salaten**



Tolle Rezeptideen
und mehr auf
www.gefro.de/rezepte

Hier direkt
bestellen



Alle Infos zu Zutaten,
Nährwerten und vieles mehr

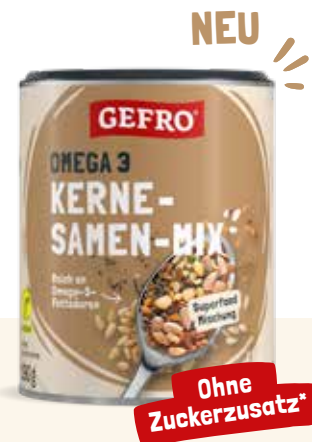
**Reduzierte Set-Angebote sind nicht zusätzlich rabattfähig



Serviervorschlag

Superfood

Entdecke die Kraft der Natur mit unserem Omega 3 Kerne-Samen-Mix und unserem Süßmolkenpulver. Beide unterstützen das Wohlbefinden für ein gutes Gefühl, jeden Tag.



Omega 3 Kerne-Samen-Mix

Knackige Samenmischung mit Sonnenblumen- und Pinienkernen, Lein-, Hanf und Chiasamen. Reich an Omega-3-Fettsäuren.

*enthält von Natur aus Zucker

190 g - 5,90 €
31,05 € / kg

Rezept-Idee

Kürbiscremesuppe

Unseren Kernmix kurz in der Pfanne ohne Öl trocken rösten und über die fertige Suppe streuen. Ein tolles Aromaerlebnis.



Serviervorschlag

Ganz nach Geschmack

Unser Süßmolkepulver schmeckt nicht nur im Frühstücksmüsli, sondern auch in Frucht- und Naturjoghurts.

Hier direkt bestellen



Alle Infos zu Zutaten, Nährwerten und vieles mehr

GEFRO und mehr



Süßmolken-Pulver

100% Natur aus bester Milch. Als fettarmes Getränk oder aufgelöst in Frucht- und Gemüsesäften.

700 g - 8,90 €
für 7,91 | 1,13 € / l

3er Set
Süßmolke
statt 26,70 €
nur 21,90 €**
3x 700 g Dosen
0,92 € / l



**Reduzierte Set-Angebote sind nicht zusätzlich rabattfähig

Echt lecker und vielseitig, z. B.



als **schneller Snack** für zwischendurch



die raffinierte Zutat im **Joghurt, Müsli** oder in der **Backmischung**



leicht angeröstet als **Salat-Topping**



Tolle Rezeptideen und mehr auf www.gefro.de/rezepte



Serviervorschlag

Nudeln gehen immer

Entdecken Sie unsere wertvollen Ballaststoff Nudeln aus Hartweizen – ganz ohne Ei! Mit dem natürlichen Ballaststoff Inulin aus der Chicorée-Wurzel unterstützen sie eine ausgewogene Ernährung auf köstliche Weise. Tipp: Ohne Salz kochen und mit GEFRO Klare Suppe abschmecken!

**Extra
kurze Kochzeit**



Ballaststoff Suppennudeln

3-4 Minuten Kochzeit

500 g - 2,40 €
4,80 € / kg



Ballaststoff Spaghetti-Nester

6-7 Minuten Kochzeit

500 g - 2,40 €
4,80 € / kg



Ballaststoff Maccaroni

6-8 Minuten Kochzeit

500 g - 2,40 €
4,80 € / kg



Ballaststoff Spiralen

4-5 Minuten Kochzeit

500 g - 2,40 €
4,80 € / kg

Ballaststoff Nudeln 5er Set

5er Set
statt 12,00 € nur 10,80 €**
für 5x 500 g Packung
4,32 € / kg

10%
sparen als
5er Set**

Rezept-Idee



Bandnudeln mit grünem Pesto und Erbsen

Klingt einfach, ist es auch!
So schnell entsteht ein Klassiker
der italienischen Küche.
Mit unserem Pesto Verde und
TK-Erbsen gelingt er in Minuten
und schmeckt garantiert jedem.



Ballaststoff Bandnudeln

5-7 Minuten Kochzeit

500 g - 2,40 €
4,80 € / kg

**Hier direkt
bestellen**



Alle Infos zu Zutaten,
Nährwerten und vieles mehr

**Reduzierte Set-Angebote sind nicht zusätzlich rabattfähig



TIPP

Weiche Schneideunterlagen aus Holz oder Kunststoff verwenden. So bleiben Messer länger scharf.

Mich gibt's auch gratis

1 GEFRO Tomatenmesser schon ab 39,90 € Rechnungsbetrag

Messer & Besteck

Exklusiv für GEFRO-Kunden werden diese Messer von Victorinox in Schweizer Präzision gefertigt. Die rostfreien Edelstahlklingen und ergonomisch geformten Kunststoffgriffe sind langlebig und zudem spülmaschinenfest.



VICTORINOX

Messer-Set „Hobby-Koch“ 21,60 €**

- 1x GEFRO Tomatenmesser
- 1x Steakmesser
- 1x Gemüsemesser Wellenschliff
- 1x Gemüsemesser Glattschliff

Gratis dazu:
Sauce Bolognese 50 g
im Wert von ~~1,60 €~~



Gratis dazu



Messer-Set „Küchenfee“ 33,40 €**

- 2x GEFRO Tomatenmesser
- 1x Steakmesser
- 1x Gemüsemesser Wellenschliff
- 1x Gemüsemesser Glattschliff
- 1x Sparschäler

Gratis dazu:
Bio Würzmischung Bella Italia 100 g
im Wert von ~~4,90 €~~



Gratis dazu



GEFRO Tomatenmesser 5,90 €

Unser Küchenallrounder und beliebtestes Messer. Ideal auch zum Schneiden von Gemüse, Brötchen, Wurst oder Käse.

6er Set Tomatenmesser 35,40 €**

+1 GEFRO Tomatenmesser gratis dazu

6+1
7 bekommen,
6 bezahlen



**Reduzierte Set-Angebote sind nicht zusätzlich rabattfähig.

Hier direkt bestellen





Profi-Brotmesser 31,00 €

Für harte Krusten, weiche Brote, Wassermelonen, Kürbisse & Co. Klingenlänge 21 cm.



Profi-Tranchiermesser 27,00 €

Der Küchenallrounder für Gemüse, Obst, Fleisch & Fisch. Klingenlänge 15 cm.



Löffel 7,90 €

Robuste Qualität.
Auch ideal zum Camping.



Gratis dazu

6er Set Löffel 47,40 €**

Gratis dazu:
Soße zu Braten 130 g
im Wert von ~~3,90 €~~



Gabel 7,90 €

Ergonomisches Design.
Liegt gut in der Hand.



Gratis dazu

6er Set Gabel 47,40 €**

Gratis dazu:
Salatwürze 130 g
im Wert von ~~3,50 €~~

Steakmesser 5,90 €

Ideal für's nächste BBQ.
Klingenlänge 11 cm.



6er Set Steakmesser 35,40 €**

Gratis dazu:
1 Steakmesser im Wert von ~~5,90 €~~ und
Paprika-Chili 100 g im Wert von ~~4,90 €~~

Gratis dazu



Gemüsemesser Glattschliff 4,90 €

Für Gemüse, Obst und andere Lebensmittel.
Klingenlänge 8 cm.



Gemüsemesser Wellenschliff 4,90 €

Klein, scharf und wendig mit der „Welle“.
Klingenlänge 8 cm.



Sparschäler 5,90 €

Für Rechts & Linkshänder.
Klingenlänge 6 cm.



Messerschärfer 27,00 €

Schärft Glatt- und
Wellenschliff-Messer.
Echt einfache Handhabung.

TIPP



**Reduzierte Set-Angebote sind nicht zusätzlich rabattfähig.

Hier direkt
bestellen





GEFRO®

Freunde werben, Genuss teilen

**15€
für Sie***

**Ein Gratis
Probierpaket
an Freunde
verschenken**



*Teilnahmebedingungen: Eine Freundschaftswerbung gilt als erfolgreich, wenn der geworbene Kunde, der GEFRO noch nicht kennt, bei GEFRO für mindestens 24,90 € kauft und auch bezahlt. In diesem Fall erhalten Sie entweder die vereinbarten 15 € Rabattanspruch, welche Ihnen automatisch bei Ihrer nächsten Bestellung abgezogen werden, oder wir schicken Ihnen, automatisch, die gewählte Prämie zu. Bitte keine Weiterempfehlung in der gleichen häuslichen Gemeinschaft.

www.gefro.de/freunde

**Wir sind echt
gerne für Sie da.**



Sie haben Fragen oder möchten persönlich bestellen? Einfach anrufen oder Mail schreiben:

08331 / 95950 Mo - Fr 8 - 18, Sa 9 - 12 Uhr
info@gefro.de

**Unser Original
Tomatenmesser
gratis für Sie**



Als Dankeschön für Ihre Bestellung,
ab 39,90 € Rechnungsbetrag³.

³ Nach Abzug aller Rabatte.

**Bis zu 15%
Mengenrabatt***



Ab Rechnungsbetrag³

50 € = 5%

100 € = 10%

150 € = 15%

* Bereits reduzierte Set-Angebote
sind nicht zusätzlich rabattfähig.

**Jederzeit auf
www.gefro.de**



Unser **Online-Shop** mit
allen Vorteilen, Inspirationen,
Aktionen und Ihrem persönlichen Warenkorb ist 24/7
geöffnet.



**Lieferung ohne
Versandkosten**



Schon ab 24,90 € Rechnungsbetrag³. Darunter nur 3,95 €
Portoanteil.

³ Nach Abzug aller Rabatte.

**Geld-zurück-
Garantie**



Unzufrieden mit den Produkten?
Eine Mitteilung an uns reicht und
Sie bekommen Ihr Geld zurück.

info@gefro.de

**Kennen Sie eigentlich schon
unseren Newsletter?**



Einfach anmelden und
Extra-Vorteile sichern!
www.gefro.de/news



**Aktuelle
Aktionen,
Rezepte
und mehr**

GEFRO®

Echt einfach genießen



**Ganz ohne
Hefeextrakt**

**Mit extra
viel Gemüse**

**Ohne
Zuckerzusatz***



NEU



Gemüsebrühe Querbeet

Unser vielseitiger Würz-Booster bringt Garten-Geschmack direkt auf den Teller! Mit besonders hohem Gemüseanteil, feinen Kräutern und ausgewählten Gewürzen hebt er jedes Gericht auf ein neues Level – ganz ohne Zuckerzusatz*.



**nur
6,90 €**
für z. B. 350 g
1 l = 0,39 €

*enthält von Natur aus Zucker

GEFRO GmbH & Co. KG

Rudolf-Diesel-Str. 21, 87700 Memmingen

0 83 31/95 95-0 www.gefro.de

**Gleich bestellen
und genießen auf
www.gefro.de**

