



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

Einkaufszettel

Herzhafte Soljanka mit Hackfleischbällchen

- 0,5 TL GEFRO Paprika-Chili Würzmischung
- 800 ml GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 Stange Lauch
- 3 mittelgroße Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Senfsaat
- 1 TL Kümmel, ganz
- 1 EL Paprikapulver, edelsüß
- 2 EL Tomatenmark
- 2 Lorbeerblätter
- 300 g Rinderhackfleisch
- 1 TL Senf
- 1 EL Semmelmehl
- 1 Ei
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 100 g Gewürzgurken
- 1 EL Weißweinessig
- 200 g Schmand

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Herzhafte Soljanka mit Hackfleischbällchen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

41,2 g Fett	13,5 g Kohlenhydrate	23,5 g Eiweiß	7,9 g Ballaststoffe	517 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

Herzhafte Soljanka mit Hackfleischbällchen

1. Paprika & Gemüse vorbereiten:

2 rote Paprikaschoten vierteln, Stiel, Kerne und weiße Häutchen entfernen und die Stücke würfeln.
1 Stange Lauch putzen, in feine Ringe schneiden und gründlich waschen.
3 Zwiebeln schälen: zwei davon in feine Streifen schneiden, die dritte fein würfeln.
2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

2. Gemüse anbraten:

2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einem großen Topf erhitzen.
Zwiebelstreifen und Paprikawürfel darin anbraten.
Knoblauch und Lauchringe zugeben und kurz andünsten.
1 TL Senfsaat und 1 TL Kümmel einstreuen und alles mit 1 EL edelsüßem Paprikapulver bestäuben.

3. Soljanka köcheln lassen:

2 EL Tomatenmark einrühren und kurz anrösten.
Mit 800 ml klarer Gemüsebrühe aus **GEFRO Klare Gemüsebrühe Querbeet** ablöschen.
Die Lorbeerblätter zugeben und die Soljanka etwa 20 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.

4. Hackfleischbällchen formen:

Hackfleisch, die Zwiebelwürfel, 1 TL Senf, 1 EL Semmelbrösel und das Ei in einer Schüssel gründlich vermengen.
Mit 1/2 TL **GEFRO Paprika-Chili Würzmischung**, etwas Salz und Pfeffer würzen.
Kleine Fleischbällchen formen.

5. Hackfleischbällchen braten:

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen.
Die Bällchen hineingeben und ca. 5 Minuten rundherum braten, bis sie gar sind.

6. Soljanka verfeinern:

100 g Gewürzgurken in kleine Würfel schneiden und zusammen mit 1 EL Weißweinessig in die Soljanka geben.
Weitere 15 Minuten köcheln lassen.

7🔪 Anrichten & Servieren:

Die Soljanka in Suppentellern anrichten und die Fleischbällchen darauf verteilen.
Jeweils einen Klecks Schmand daraufgeben.

🔪 **Tipp:** Die Soljanka schmeckt am nächsten Tag oft noch aromatischer – ideal zum Vorbereiten.

🔪 **Variante:** Für eine noch deftigere Note können zusätzlich ein paar Gewürzmittel wie
Rauchsalz oder ein Spritzer Worcestersauce ergänzt werden