



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

Paprika-Rhabarbersuppe

- 1 Liter GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Kräuterwürze
- 600 g rote Paprika
- 300 g Rhabarber
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 30 g Ingwerknolle, frisch
- Zucker
- 4 EL Schmand
- 1 Schale Kresse
- GEFRO Paprika-Chili Würzmischung

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Paprika-Rhabarbersuppe

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

14,9 g Fett	14,7 g Kohlenhydrate	5,2 g Eiweiß	9 g Ballaststoffe	216 kcal
Brennwert				

Paprika-Rhabarbersuppe

1. Gemüse vorbereiten:

600 g Paprikaschoten vierteln, vom Stiel und den Kernen befreien und in grobe Stücke schneiden.

300 g Rhabarber putzen und in 2–3 cm große Stücke schneiden.

1 mittelgroße Zwiebel schälen, halbieren und würfeln.

Ein Stück Ingwerknolle schälen und fein hacken.

2. Suppe kochen:

2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einem Topf erhitzen.

Den gehackten Ingwer und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig andünsten.

Paprika- und Rhabarberstücke zugeben, kurz mitdünsten und mit 1 Liter klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** ablöschen.

Aufkochen und bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen.

3. Pürieren und abschmecken:

Die Suppe mit dem Pürierstab sehr fein pürieren, bis sie schön samtig ist.

Mit einer Prise Zucker und **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken.

4. Anrichten:

Die Paprika-Rhabarbersuppe in tiefe Teller füllen.

Jeweils 1 EL Schmand in die Mitte setzen und mit frischer Kresse bestreuen.

Tipps & Varianten:

Tip 1: Statt Schmand kann auch Crème fraîche oder ein Klecks Joghurt verwendet werden – das macht die Suppe etwas leichter.

Tip 2: Mit ein paar feinen Streifen von gedünsteten Karotten als Einlage bekommt die Suppe zusätzlich Farbe und Struktur..

Variante: Für eine pikante Note etwas **GEFRO Paprika-Chili Würzmischung** unterrühren – passt wunderbar zur leichten Säure des Rhabarbers.