



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

Party-Gulaschsuppe

- 6 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 TL GEFRO Paprika Chili Würzmischung
- 1,5 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 180 g GEFRO Veggie Gulasch
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Party-Gulaschsuppe

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17 g Fett	26,7 g Kohlenhydrate	12 g Eiweiß	17 g Ballaststoffe	335 kcal
Brennwert				

Party-Gulaschsuppe

1. Gemüse vorbereiten & andünsten:

Je 1 rote und 1 gelbe Paprika entkernen und würfeln.

1 Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln, 1 Knoblauchzehe fein hacken.

Alles in 1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** ein paar Minuten andünsten und mit 50 ml Wasser ablöschen.

Mit 1 TL **GEFRO Paprika-Chili Würzmischung** und 1 TL **GEFRO Gewürz-Pfeffer** würzen, 5 Minuten köcheln lassen und zur Seite stellen.

2. Veganes Gulasch zubereiten:

180 g **GEFRO Veggie Gulasch** in 800 ml kalte Flüssigkeit einrühren und 5 Minuten leicht köcheln lassen.

Die vorbereitete Paprikamischung unterrühren und alles zusammen weitere ca. 5 Minuten köcheln lassen.

3. Chili-Öl ansetzen:

2 Knoblauchzehen in Scheiben schneiden.

1 Chilischote mit Kernen in Stücke schneiden.

Beides mit 5 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** vermischen und mit 1/2 TL **GEFRO Gewürz-Pfeffer** abschmecken.

4. Anrichten & Servieren:

Die heiße Gulaschsuppe in Schalen füllen und nach Geschmack mit dem Chili-Öl beträufeln.

Tipps & Varianten:

Tipps: Das Chili-Öl wird besonders aromatisch, wenn du es bereits am Vortag ansetzt – so können Knoblauch und Chili ihr volles Aroma abgeben.

Variante: Für extra Schärfe einfach eine weitere Chilischote mitköcheln lassen – perfekt für Partygäste, die es feurig mögen.