



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

Suppentopf mit Hackfleisch

- 1 Liter GEFRO Suppe
- 60 g GEFRO Helle Soße
- GEFRO Fleischwürze
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 250 g Rinderhack
- 500 g Karotten
- 500 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Sellerie
- 1 Stange Lauch
- Pfeffer
- 1 EL gerebelter Majoran
- 1 EL Paprikapulver
- 200 ml Sahne
- 8 Scheiben Stangenweißbrot
- 1 Bund Schnittlauch
- Muskat

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Suppentopf mit Hackfleisch

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

32 g Fett 28 g Kohlenhydrate 23 g Eiweiß 505 kcal Brennwert

Suppentopf mit Hackfleisch

1. Gemüse und Hackfleisch vorbereiten:

1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

500 g Karotten, 1 Stück Sellerie, 1 Stange Lauch und 500 g Kartoffeln putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

2. Anbraten:

GEFRO Omega-3-Speiseöl in einem großen Topf erhitzen. 250 g Rinderhack darin anbraten und mit GEFRO Fleischwürze würzen.

Das vorbereitete Gemüse zugeben und kurz mitbraten.

3. Kochen:

1 Liter Brühe aus GEFRO Suppe angießen und zum Kochen bringen.

Mit Pfeffer, Muskat, 1 EL gerebeltem Majoran und 1 EL Paprikapulver abschmecken.

Den Suppentopf etwa 25 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

4. Pürieren und verfeinern:

Die Suppe pürieren, erneut erhitzen und mit 4 EL (60 g) GEFRO Helle Soße leicht binden.

Dann 200 ml geschlagene Sahne unterziehen und nochmals abschmecken.

5. Servieren:

Den Suppentopf in Teller füllen, mit Schnittlauchröllchen bestreuen und mit 8 Scheiben Stangenweißbrot anrichten.

Tipps & Varianten:

■ **Tipps:** Für eine fruchtige Note kann man 2 EL Tomatenmark mit dem Hackfleisch anbraten.

■ **Variante:** Etwas frischer gehackter Thymian gibt dem Suppentopf eine würzig-herzhafte Note.

■ **Variante:** Statt püriert kann der Suppentopf auch stückig gelassen werden – ideal als rustikaler Eintopf für kalte Tage.