



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

Tomaten-Paprikasuppe mit Mandeln und Ei

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 100 g GEFRO Balance Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 Liter Wasser
- 2 Eier, hartgekocht
- 30 g Mandelblättchen
- 2 EL Koriander, fein gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Tomaten-Paprikasuppe mit Mandeln und Ei

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18,9 g Fett	15 g Kohlenhydrate	8,5 g Eiweiß	8,2 g Ballaststoffe	273 kcal
Brennwert				

Tomaten-Paprikasuppe mit Mandeln und Ei

1. Paprika vorbereiten:

Je 1 rote und 1 gelbe Paprikaschote vierteln, Strunk und Kerne entfernen. Die Paprikaviertel anschließend in feine Würfel schneiden.

2. Paprika andünsten:

2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einem großen Topf erwärmen. Die Paprikawürfel darin bei mittlerer Temperatur etwa 5 Minuten andünsten. Mit 1 Liter Wasser ablöschen und erwärmen.

3. Suppe zubereiten:

100 g **GEFRO Tomatensoße & Suppe Dolce Vita** einrühren. Die Suppe aufkochen und 1 Minute köcheln lassen.

4. Einlagen vorbereiten:

2 hart gekochte Eier schälen und fein hacken.
30 g Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten.

5. Anrichten & Servieren:

Die heiße Suppe in tiefe Teller oder Schalen füllen. Mit den gehackten Eiern, den gerösteten Mandelblättchen und 2 EL gehacktem Koriander bestreuen. Sofort servieren.

▮ **Tipp:** Die Suppe wird besonders aromatisch, wenn du die Paprikawürfel vor dem Andünsten ganz kurz ohne Öl anröstest – das intensiviert das Gemüsearoma ohne neue Zutaten.

▮ **Variante:** Für eine cremigere Textur kannst du die Suppe nach dem Aufkochen einmal kurz pürieren und dann wie gewohnt mit Eiern und Mandeln garnieren.