



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

Vegane Pilz-Soljanka

- 1,2 Liter GEFRO Klare Gemüsebrühe
- Querbeet
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 1 je rote und gelbe Paprikaschote
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g braune Champignons oder Steinpilze
- 300 g Kartoffeln, festkochend
- 2 große Gewürzgurken
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Kapern
- 1 EL Agavendicksaft
- Salz
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- GEFRO Gewürz-Pfeffer

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Vegane Pilz-Soljanka

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

13 g Fett	20,6 g Kohlenhydrate	3 g Eiweiß	8,6 g Ballaststoffe	229 kcal
Brennwert				

Vegane Pilz-Soljanka

1. Gemüse vorbereiten:

Je 1 rote und gelbe Paprikaschote vierteln, den Strunk entfernen, entkernen und grob würfeln.
2 rote Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden.
2 Knoblauchzehen schälen und sehr fein hacken.
300 g braune Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln.
300 g festkochende Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
2 große Gewürzgurken in Scheiben schneiden.

2. Gemüse anbraten:

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einem großen Topf erhitzen.
Zwiebelstreifen und Knoblauch darin andünsten. Champignons und Paprikawürfel zugeben und kurz anbraten.
Kartoffelwürfel untermischen und 2 EL Tomatenmark einrühren.

3. Suppe kochen:

Mit 1,2 Liter klarer Brühe aus **GEFRO Klare Gemüsebrühe Querbeet** ablöschen und aufkochen.
Bei mittlerer Temperatur köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

4. Aromatisieren:

Gewürzgurkenscheiben, Kapern und etwas Agavendicksaft zugeben.
Die Suppe etwa 10 Min. ziehen lassen.

5. Abschmecken & Servieren:

Mit etwas Salz und **GEFRO Gewürz-Pfeffer** abschmecken.
Mit 2 EL fein gehackter Petersilie bestreuen und servieren.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Ein Teil des Gurkenwassers kann zum Abschmecken genutzt werden – ideal für alle, die den typischen Soljanka-Geschmack intensiver mögen.

■ **Nicht vergessen:** Die Soljanka schmeckt am nächsten Tag noch aromatischer, da die Aromen vollständig durchziehen.