

Suppen,
Soßen,
Würzen
und mehr ...

GEFRO[®]

**GRATIS
Katalog
für Sie**

GEFRO Suppe
→ Seite 13

**So frisch, so gut,
so einfach!**

Genießen Sie das gesamte GEFRO-Sortiment

GEFRO



Eine für Alle(s): GEFRO Suppe & Universalgewürz

Suppen- Rezepte?

Finden Sie unter
[www.gefro.de/
rezepte](http://www.gefro.de/rezepte)



GEFRO Klare Suppe &
Universalgewürz
→ Seite 13



Heute noch bestellen!
Tel. 083 31/95 95 0
www.gefro.de



Alles Gute aus dem Allgäu

Liebe Kundin, lieber Kunde,

entdecken Sie die Vorzüge unserer drei Produktlinien Klassik, Balance und BIO und entscheiden Sie selbst, welche Auswahl am besten zu Ihnen passt. Mit dem besonderen Verständnis für sinnvolle Lebensmittel, abgestimmt auf die Bedürfnisse unseres Körpers, fertigen wir hochwertige Produkte für natürliche Genusslebnisse in Vollendung.

Herausragende Qualität, handwerkliches Können und sehr viel Liebe zum Produkt kennzeichnen das GEFRO-Sortiment.

Im vorliegenden Prospekt erwarten Sie, neben unseren Produkten, wertvolle Tipps & Tricks, Informationen und leckere Rezeptideen. Nutzen Sie außerdem unser Serviceangebot im Online-Shop unter www.gefro.de. Dort gibt es richtig viel zu entdecken → *siehe Seite 4*

Wir freuen uns über Ihre Rückmeldungen und natürlich auf Ihre Bestellungen.

Viel Spaß beim Entdecken, Kochen und Genießen und alles Gute aus dem Allgäu!



Thilo Frommlet

Ihr Thilo Frommlet
und das GEFRO-Team

” Für mich und meine Familie ist die Herstellung guter, natürlicher Lebensmittel kein Job, sondern eine Passion – und das seit 1924 in 3. Generation. Wir verkaufen nichts, was wir nicht selbst guten Gewissens verwenden! Für die hohe Qualität der guten GEFRO-Produkte stehe ich persönlich ein. Versprochen! “

Thilo Frommlet, Inhaber

Entdecken Sie die ganze **GEFRO-Welt**
auf www.gefro.de



Offen und ehrlich

Alles Wissenswerte über die
Zutaten der GEFRO-Produkte
erfahren Sie im **Kräuter-,
Gewürz- und Zutaten-Lexikon.**
→ www.gefro.de/zutaten-lexikon



Küchen-Lexikon

Praktische Tipps und Tricks
rund ums Kochen finden Sie
im **Küchen-Lexikon.**
→ www.gefro.de/kuechen-lexikon



Rezeptarchiv

In der **Rezeptesammlung**
finden Sie mehr als 800 leckere
Rezepte für jede Situation.
Entdecken Sie außerdem direkt
bei jedem Produkt tolle
Rezeptempfehlungen.
→ www.gefro.de/rezepte



Lecker & Gesund

Mit dem **GEFRO-Journal** geben
wir GEFRO-Kunden bereits
seit 20 Jahren nützliche
Informationen an die Hand.
→ www.gefro.de/journal



Tipp: Achten Sie auf
den folgenden Seiten
auf dieses Logo für
noch mehr spannende
Informationen unter
→ www.gefro.de



Blicken Sie hinter die Kulissen

Im **GEFRO-Blog** erzählen
Ihnen echte Mitarbeiter was
hinter den Kulissen passiert.
Einfach mal reinschauen.

→ www.gefro.de/blog



Erleben Sie ganz großes Kino

Entdecken Sie Videos zu
Produkten, Rezepten und
zum Unternehmen in der
GEFRO-Mediathek.

→ www.gefro.de/mediathek



So wird Schenken zum Genuss

Mit dem **Geschenkservice**
bieten wir Ihnen die Möglichkeit,
Ihre Wunschprodukte als
Geschenk einfach an Ihre
Liebsten zu verschicken.

→ www.gefro.de/geschenkservice



Ernährungs- beratung

**Wissenswertes zum Thema
Ernährung** und persönliche
Ernährungsberatung
durch Fr. Dr. Rita Hein.

→ [www.gefro.de/
ernaehrungsberatung](http://www.gefro.de/ernaehrungsberatung)

Suppen, Soßen, Würzen und mehr ...

Klassik

Alle **GEFRO Klassik-Produkte** zeichnen sich durch ihren natürlichen Eigengeschmack aus. Auf schonende Art wird die natürliche Geschmacksvielfalt einzelner Kräuter, Gemüse und Gewürze vereint – dazu verwenden wir ausschließlich beste Zutaten.



In unseren **GEFRO BIO-Produkten** stecken ausschließlich Zutaten aus ökologischem Landbau. Alle GEFRO BIO-Produkte sind kontrolliert, zertifiziert und ohne Palmfett.

Balance

GEFRO Balance verzichtet konsequent auf den Zusatz von Haushaltszucker (sog. Saccharose), Mehl und Stärke. Ideal für alle aktiven Menschen, die natürlich im Gleichgewicht bleiben wollen.

Gemüsebrühen

- 13** GEFRO Suppe und Universalgewürz
- 15 BIO Klare Brühe
- 15 Balance Klare Gemüsebrühe QUERBEET
- 15 Gemüsebrühe PUR.

Cremesuppen

- 17 Gourmet Gemüse Cremesuppe
- 17 Gourmet Lauch Cremesuppe
- 17 Gourmet Kürbis Cremesuppe
- 19 Edelpilz Cremesuppe

Kartoffelsuppe

- 19 Herzhafte Kartoffelsuppe

Tomatensuppe

- 21 Tomatensoße und -Suppe
- 23 BIO Tomatensoße und -Suppe
- 23 Balance Tomatensoße & -Suppe DOLCE VITA

24 Balance Suppen-Pausen

- 24 Suppen-Pause GEMÜSE-LUST
- 25 Suppen-Pause GUTE BEETE
- 25 Suppen-Pause EL GAZPACHO
- 25 Suppen-Pause TASTE OF ASIA
- 26 Suppen-Pause TOM SOJA
- 26 Suppen-Pause PILZ-CHAMPION
- 26 Suppen-Pause GRÜNE WELLE
- 27 Suppen-Pause 7er-KOMBI-PACK

Dunkle Soßen

- 31** Soße zu Braten
- 33 BIO Dunkle Soße
- 33 Balance Dunkle Soße KRAFT & SAFT
- 33 Jägersoße mit Champignons

Helle Soßen

- 35 Helle Soße
- 35 BIO Helle Soße
- 35 Balance Helle Soße EDEL & GUT

Sauce Hollandaise

- 36 BIO Sauce Hollandaise

Pesto

- 37 Pesto in 3 Sorten

Veggie-Stars

- 39** Sauce Bolognese
- 39 BIO Sauce Bolognese
- 40 **Neu:** Chili sin Carne
- 41 **Neu:** Veganes Gulasch



Für Salate & Co.

- 45** Salatwürze
- 47 Balance Salat-Dressing GARTENKRÄUTER
- 47 Balance Salat-Dressing AMORE POMODORE
- 47 Aceto Balsamico di Modena IGP

Allrounder

- 49 Gewürz-Pfeffer
- 49 Paprika-Chili Würzmischung
- 49 Fleischwürze
- 51 Diätwürze und -Suppe
- 51 Kräuterwürze
- 51 BIO Kräuterwürze

Würzmischungen

- 48 Neu:** Hähnchen Würzmischung
- 50 **Neu:** BIO Würzmischung »Frühlingskräuter«
- 52 **Neu:** BIO Würzmischung »Fisch & Meer«
- 53 **Neu:** Bratkartoffel Würzmischung
- 53 **Neu:** BIO Würzmischung »Vive la France«
- 53 **Neu:** BIO Würzmischung »Thai Curry«

Würzige Weltreise

- 54 BIO Würzmischung »Mexiko Chili«
- 55 BIO Würzmischung »Bella Italia«
- 55 BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 55 BIO Würzmischung »Africa Style«
- 55 BIO 4er-Würzpaket

Omega-3 Öle

- 59** Omega-3 Speiseöl
- 60 Omega-3 Rosmarinöl
- 61 Omega-3 Bärlauchöl
- 61 Omega-3 Basilikumöl
- 61 Omega-3 Steinpilzöl

Öle/Fette

- 62** Natives Olivenöl Extra
- 63 Brat- & Frittieröl
- 63 100% Pflanzenfett

Beilagen

- 65 Reisspezialitäten in 3 Sorten
- 67 Ballaststoff Nudeln in 5 Sorten
- 69 »Pikante Pfannek« in 3 Sorten

Superfood

- 70 Omega Kerne/Samen-Mix
- 71 Süßmolken Pulver

Auf's Brot

- 73 Honig Wald und Blüte
- 73 Brotaufstrich in 2 Sorten

74 Messer & Co.

08 Set-Angebot TOP 10 + 3

Service

- 04 GEFRO goes digital
- 80 Ernährungsberatung
- 80 Rezepte-App
- 81 Produktbewertungen
- 82 Freundschaftswerbung
- 83 Bestellvorteile



Ausführliche Informationen zu allen GEFRO-Produkten unter www.gefro.de



Sie finden GEFRO auch auf Instagram, Facebook und YouTube



Die 10 beliebtesten Produkte in einem Set zum Sonderpreis + 3 weitere GRATIS dazu

GRATIS
dabei

Im Set über
22%
sparen!

GRATIS
dabei



GEFROs Top 10
sind auch eine tolle
Geschenkidee.



Weitere Vorteils-Angebote unter www.gefro.de/weitere-produkte/vorteilspakete

Top 10 + 3

Entdecken Sie die 10 beliebtesten GEFRO-Produkte, zum Ausprobieren, als Starterset für Haushaltsgründer, für's Wohnmobil oder Ferienhaus, zum Verschenken oder selber behalten.

Als Dankeschön für legen wir Ihnen 250 ml Omega-3 Basilikumöl und zwei Balance Salat-Dressings kostenlos mit ins Paket.

Tipp: GEFROs Top 10 sind perfekt für alle, die zu Hause auf ein würzig-aromatisches Grundsortiment Wert legen.

GEFROs Top 10

zum Sonderpreis, ~~statt € 38,40~~ nur € **29,90***

Über
22%
sparen!

Freue Sie sich auf:

1. 250 g GEFRO Suppe & Universalgewürz → *Seite 13*
2. 240 g Sauce Bolognese → *Seite 39*
3. 130 g Soße zu Braten → *Seite 31*
4. 130 g Jägersoße mit Champignons → *Seite 33*
5. 125 g Fleischwürze → *Seite 49*
6. 90 g Gewürz-Pfeffer → *Seite 49*
7. 130 g Salatwürze → *Seite 45*
8. 1 Beutel Balance Suppen-Pause GRÜNE WELLE → *Seite 26*
9. 90 g BIO Helle Soße → *Seite 35*
10. 100 g BIO Würzmischung »Bella Italia« → *Seite 55*

GRATIS dazu:

11. 250 ml Omega-3 Basilikumöl → *Seite 61*
12. 1 Beutel GEFRO Balance Salat-Dressing AMORE POMODORE → *Seite 47*
13. 1 Beutel GEFRO Balance Salat-Dressing GARTENKRÄUTER → *Seite 47*

GEFRO®

Gekühlte
Paprika-Gazpacho
Andaluz

**Suppen-
Rezepte?**

Finden Sie unter
[www.gefro.de/
rezepte](http://www.gefro.de/rezepte)



Suppen

Kaum eine Speise spielte in der Geschichte der Esskulturen eine so vielfältige Rolle wie die Suppe.

Zur Zeit Ludwig XIV. bestand allein der erste Gang einer Menüfolge aus mindestens vier verschiedenen Suppen. Überall auf der Welt und über Jahrhunderte hinweg stand und steht noch heute die Suppe auf der Beliebtheitsskala der Nahrungsmittel ganz oben.

Es gibt sie für jeden Geschmack, ob heiß oder kalt, dick oder dünn, gebunden oder klar, mächtig oder leicht – eine Suppe wird jedem Anspruch gerecht.

Die guten GEFRO-Suppen überzeugen durch ihren herausragend guten Geschmack und gelingen im Handumdrehen.

Klassische Suppen wie eine klare Brühe oder Tomatensuppe sollten in keiner Küche fehlen. Denn sie betören den Gaumen und schaffen Wohlbefinden. Ebenso wie die leckeren Cremesuppen mit Kürbis, Lauch, Gemüse oder Edelpilzen.

Welche Lieblingssuppe darf es bei Ihnen sein? GEFRO erfüllt Ihre Wünsche – bis hin zur herzhaften Kartoffelsuppe oder den schnellen Balance Suppen-Pausen.

Gemüsebrühen
→ ab Seite 12

Cremesuppen
→ ab Seite 16

Kartoffelsuppe
→ ab Seite 19

Tomatensuppen
→ ab Seite 20

**Balance
Suppen-Pausen**
→ ab Seite 24



GEFRO-Suppen
sind glutenfrei



GEFRO[®]

Klare Brühe mit Spitzkohl, Kartoffeln und Würstchen

Zm Andünsten der Zwiebeln
und des Gemüses eignet
sich das GEFRO Brat- und
Frittieröl perfekt.

→ Seite 63



GEFRO Suppe

→ siehe rechts

GEFRO[®]

Eine für Alle(s)

vegetarisch | glutenfrei
kalorienarm | fettreduziert

Kunden-
liebling



GEFROs
beliebteste
Gemüsebrühe
aller Zeiten.
Ohne geht
gar nicht!

Ø Nährwerte je 100 ml Suppe

Brennwert	17 kJ / 4 kcal
Fett	0,1 g
davon	
gesättigte Fettsäuren	0,1 g
Kohlenhydrate	0,7 g
davon Zucker	0,7 g
Ballaststoffe	0,0 g
Eiweiß	0,1 g
Salz	0,94 g

Als **Universalgewürz** für alle Gemüsesorten, Reis- und Nudelgerichte. Ganz lecker für Kartoffelsalat u. v. m. Als Gemüsebrühe eine wunderbare Basis für alle hausgemachten Suppen und Eintöpfe wie z. B. Nudeln, Flädle, Knödel oder Maultaschen.

Das Besondere: GEFRO Suppe hebt den natürlichen Eigengeschmack Ihrer Speisen, ohne ihn zu überdecken. Streufähig, sofort kalt und warm löslich. Ideal auch für zwischendurch als schmackhafte klare Brühe oder als Suppendrink.

250 g Dose = 12,5 l Suppe / 50 Teller € **3,90**
(100 g = € 1,56)

450 g Dose = 22,5 l Suppe / 90 Teller € **5,90**
(100 g = € 1,31)

1000 g Dose = 50 l Suppe / 200 Teller € **9,90**
(100 g = € 0,99)

GEFRO[®]

Italienische Minestrone Toskana

Entdecken Sie klassische,
helle Nudeln mit einer
Extraportion Ballaststoffe
→ Seite 67



Balance
Klare Gemüsebrühe
QUERBEET
→ siehe rechts

GEFRO[®]

Klare Gemüsebrühe in 3 köstlichen Varianten Welche darf es für Sie sein?



Allwürzmittel

BIO Klare Brühe

vegan | lactosefrei | glutenfrei | palmfettfrei

Für die feine, schnelle Küche in allerbesten GEFRO BIO-Qualität: BIO Klare Brühe für Suppendrinks, Eintöpfe, gebundene Suppen und als Universalgewürz.

120 g Dose = 6 l Suppe / 24 Teller € **3,90**
(100 g = € 3,25)

400 g Dose = 20 l Suppe / 80 Teller € **9,90**
(100 g = € 2,48)

Ø Nährwerte je 100 ml Suppe

Brennwert 16 kJ / 4 kcal

Fett	0,0 g	Ballaststoffe	0,0 g
davon gesättigte		Eiweiß	0,0 g
Fettsäuren	0,0 g	Salz	1,00 g
Kohlenhydrate	0,7 g		
davon Zucker	0,5 g		



DE-ÖKO-003
EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft



Natürlich im Gleichgewicht

Balance Klare Gemüsebrühe QUERBEET

vegan | lactosefrei | glutenfrei | palmfettfrei

Mit der konsequent stoffwechsoptimierten Rezeptur ist die Klare Gemüsebrühe QUERBEET ein echtes Universalgenie und dazu noch superlecker. So bleibt man genussvoll im Gleichgewicht!

115 g Dose = 5,75 l Suppe / 23 Teller € **2,90**
(100 g = € 2,52)

350 g Dose = 17,5 l Suppe / 70 Teller € **5,90**
(100 g = € 1,68)

Ø Nährwerte je 100 ml Suppe

Brennwert	13 kJ / 3 kcal
Fett	<0,5 g
davon gesättigte	
Fettsäuren	<0,1 g
Kohlenhydrate	<0,5 g
davon Zucker	<0,5 g
Ballaststoffe	<0,5 g
Eiweiß	<0,5 g
Salz	1,10 g



Lebensmittelallergie? –
Alles was Sie wissen sollten
→ [www.gefro.de/
gemuesebruehe-pur](http://www.gefro.de/gemuesebruehe-pur)



Ideal für Lebensmittelallergiker

Gemüsebrühe PUR.

vegan | lactosefrei | glutenfrei | palmfettfrei

Immer mehr Menschen leiden an Lebensmittelunverträglichkeiten → wir haben die Lösung für Sie: Gemüsebrühe PUR. Ohne Allergene, lt. Allergenzeichnung und daher besonders gut verträglich.

300 g Dose = 15 l Suppe / 60 Teller € **6,90**
(100 g = € 2,30)

Ø Nährwerte je 100 ml Suppe

Brennwert 14 kJ / 3 kcal

Fett	<0,5 g	Eiweiß	<0,5 g
davon gesättigte		Salz	0,91 g
Fettsäuren	0,0 g	Ballaststoffe	<0,5 g
Kohlenhydrate	<0,5 g		
davon Zucker	<0,5 g		



GEFRO[®]

Cremige Wurzel- gemüsesuppe mit Huhn und Speck

Gourmet Lauch
Cremesuppe
→ siehe rechts



Mit der GEFRO
Fleischwürze bekommt
der Speck noch mehr Pfiff.
→ Seite 49

Gourmet Cremesuppen – Unwiderstehlich cremig



Erste Sahne!

Gourmet Lauch Cremesuppe

vegan | lactosefrei | glutenfrei

Das sahnig-volle Lauch-Aroma, der cremig-leichte Geschmack, so etwas war bisher nur mit Hilfe viel fetter Sahne möglich. Speziell für unsere Gourmet Cremesuppen haben wir einen »Creamer« entwickelt, der – rein pflanzlich – einen vollen, cremigen Geschmack garantiert! Wunderbar auch zum Binden von Suppen und Eintöpfen.

250 g Dose = 2,5 l Suppe / 10 Teller € 5,90
(100 g = € 2,36)

500 g Dose = 5 l Suppe / 20 Teller nur € 8,90
(100 g = € 1,78)

Ø Nährwerte je 100 ml Suppe

Brennwert	179 kJ / 43 kcal		
Fett	2,2 g	Ballaststoffe	0,9 g
davon gesättigte		Eiweiß	0,8 g
Fettsäuren	1,4 g	Salz	1,03 g
Kohlenhydrate	4,5 g		
davon Zucker	0,7 g		



Satte 42% Gemüseanteil

Gourmet Gemüse Cremesuppe

vegan | lactosefrei | glutenfrei

Brokkoli, Karotten, Blumenkohl, Erbsen, Lauch, Zwiebeln, Kartoffeln, Sellerie, fantastische 42% Gemüseanteil – werden schonend verarbeitet und sorgen für den unvergleichlich und cremig-leichten Gemüsegeschmack der einzigartigen GEFRO Gourmet Gemüse Cremesuppe.

300 g Dose = 2,5 l Suppe / 10 Teller € 5,90
(100 g = € 1,97)

600 g Dose = 5 l Suppe / 20 Teller nur € 8,90
(100 g = € 1,48)

Ø Nährwerte je 100 ml Suppe

Brennwert	206 kJ / 49 kcal		
Fett	2,4 g	Ballaststoffe	1,2 g
davon gesättigte		Eiweiß	1,5 g
Fettsäuren	1,4 g	Salz	1,31 g
Kohlenhydrate	4,8 g		
davon Zucker	1,0 g		



Mit einer extra Portion Vitamine

Gourmet Kürbis Cremesuppe

vegan | lactosefrei | glutenfrei

Aus besten Speisekürbissen mit Karotten und Zucchini – und einer extra Portion Vitamine – ist uns eine Cremesuppe gelungen, die Sie unbedingt probieren sollten. Diese feine, vegane Kürbis Cremesuppe wird mit ausgesuchten Zutaten schonend hergestellt und ist besonders leicht verträglich.

250 g Dose = 2,5 l Suppe / 10 Teller € 5,90
(100 g = € 2,36)

500 g Dose = 5 l Suppe / 20 Teller nur € 8,90
(100 g = € 1,78)

Ø Nährwerte je 100 ml Suppe

Brennwert	165 kJ / 40 kcal		
Fett	1,7 g	Ballaststoffe	0,9 g
davon gesättigte		Eiweiß	1,1 g
Fettsäuren	1,1 g	Salz	1,13 g
Kohlenhydrate	4,5 g		
davon Zucker	0,8 g		

GEFRO[®]

Käsesticks passen
auch toll zu anderen
deftigen Suppen.



**Suppen-
Rezepte?**

Finden Sie unter
[www.gefro.de/
rezepte](http://www.gefro.de/rezepte)

**Kartoffelsuppe
mit Champignons
und Käsesticks**

Herzhafte Suppen für den deftigen Hunger



Mit vollem Pilzgeschmack

Edelpilz Cremesuppe

vegan | lactosefrei | glutenfrei

Würzige Mischpilze, edle Steinpilze, feine Champignons geben dieser leckeren Edelpilz Cremesuppe noch mehr Aroma und noch mehr Geschmack. Mit der delikaten GEFRO Edelpilz Cremesuppe haben Sie schnell und einfach die Möglichkeit, eine wunderbare Pilzsuppe auf den Tisch zu bringen.

200 g Dose = 2,5 l Suppe / 10 Teller nur € **4,90**
(100 g = € 2,45)

400 g Dose = 5 l Suppe / 20 Teller nur € **7,90**
(100 g = € 1,98)

Ø Nährwerte je 100 ml Suppe

Brennwert 103 kJ / 24 kcal

Fett	0,2 g	Ballaststoffe	0,3 g
davon gesättigte		Eiweiß	0,9 g
Fettsäuren	0,1 g	Salz	1,19 g
Kohlenhydrate	4,7 g		
davon Zucker	1,4 g		



Mit 70% Kartoffelanteil

Herzhafte Kartoffelsuppe

vegan | lactosefrei | glutenfrei

Mal ehrlich, was kann man aus frischen Kartoffeln besseres machen, als eine wohlschmeckende, herzhafte Kartoffelsuppe? Verfeinert mit Gemüse, Röstzwiebeln, Würstchen und Speck, Milch und Sahne ... was Sie auch ausprobieren, es schmeckt, schmeckt, schmeckt!

200 g Dose = 3,3 l Suppe / 13 Teller € **3,90**
(100 g = € 1,95)

400 g Dose = 6,6 l Suppe / 26 Teller € **5,90**
(100 g = € 1,48)

600 g Dose = 10 l Suppe / 40 Teller nur € **7,90**
(100 g = € 1,32)

Ø Nährwerte je 100 ml Suppe

Brennwert 88 kJ / 21 kcal

Fett	0,4 g	Ballaststoffe	0,4 g
davon gesättigte		Eiweiß	0,5 g
Fettsäuren	0,3 g	Salz	0,71 g
Kohlenhydrate	3,6 g		
davon Zucker	0,2 g		

GEFRO[®]

Tomaten- Ingwer-Suppe mit Garnelen



Balance
Tomatensoße &
-Suppe DOLCE VITA
→ Seite 23

GEFRO[®]

Was steckt im Ingwer?
Alle Infos zu Inhaltsstoffen,
Herkunft, Verwendung unter
→ www.gefro.de/ingwer

Leckere GEFRO-Rezeptideen finden Sie unter www.gefro.de/rezepte

Mit sonnengereiften Tomaten

vegan | lactosefrei | glutenfrei
ballaststoffreich



Einfach
klasse, wenn
man Suppe
und Soße
haben kann!

Ø Nährwerte je 100 ml Soße / Suppe

Brennwert 154 | 36 kJ / 79 | 19 kcal

Fett 0,3 | 0,2 g

davon

gesättigte Fettsäuren 0,1 | 0,0 g

Kohlenhydrate 6,6 | 3,3 g

davon Zucker 3,5 | 1,7 g

Ballaststoffe 1,3 | 0,6 g

Eiweiß 1,1 | 0,6 g

Salz 0,82 | 0,41 g

Ausgesuchte, reife Tomaten und eine geheime Gewürzmischung machen GEFROs Tomatensoße und -Suppe so einzigartig. Für leckere Reis-, Gulasch-, Hackfleisch- oder Pastagerichte mit einem Tomatenaroma zum Verlieben. Reismehl und ballaststoffreiches Inulin statt Weizenvollkornmehl sorgen für glutenfreien Genuss und noch mehr Geschmack.

200 g Dose

= 1,7 l Soße / 3,3 l = 13 Teller Suppe € **3,90**
(100 g = € 1,95)

400 g Dose

= 3,3 l Soße / 6,6 l = 26 Teller Suppe € **6,90**
(100 g = € 1,73)

600 g Dose

= 5 l Soße / 10 l = 40 Teller Suppe nur € **9,90**
(100 g = € 1,65)



Orangen-Tomatensuppe mit Ricotta-Crostini

BIO Tomatensoße
und -Suppe
→ *siehe rechts*



**Suppen-
Rezepte?**

Finden Sie unter
[www.gefro.de/
rezepte](http://www.gefro.de/rezepte)

GEFROs Tomatensoßen und -Suppen gibt's auch in BIO- und Balance-Qualität



Erfahren Sie was
BIO-Produkte von den
klassischen Produkten
unterscheidet unter
→ www.gefro.de/bio



Mit vollem Fruchtaroma

BIO Tomatensoße und -Suppe

vegan | lactosefrei | glutenfrei | palmfettfrei

Einfach köstlich der natürlich fruchtige Tomatengeschmack, ohne Zusatzstoffe – egal ob als leckere Soße oder als eigenständige Suppe!

90 g Dose = 0,9 l Soße / 1,3 l = ca. 5 Teller Suppe € **2,90**
(100 g = € 3,22)

400 g Dose
= 4 l Soße / 5,7 l = ca. 23 Teller Suppe nur € **9,90**
(100 g = € 2,48)

Ø Nährwerte je 100 ml Soße | Suppe

Brennwert 138 | 33 kJ / 97 | 23 kcal

Fett	0,5 <0,5 g	Ballaststoffe	1,1 0,8 g
davon gesättigte		Eiweiß	1,0 0,7 g
Fettsäuren	0,0 0,0 g	Salz	1,0 0,7 g
Kohlenhydrate	5,6 3,9 g		
davon Zucker	3,5 2,4 g		



DE-ÖKO-003
EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft



Intensiver Tomatengeschmack

Balance Tomatensoße & -Suppe DOLCE VITA

vegan | lactosefrei | glutenfrei | ballaststoffreich | palmfettfrei

Zum einen verbindet die stoffwechseleoptimierte Rezeptur unbeschwerten Genuss und natürliches Wohlgefühl.

Zum anderen zaubern Sie aus der Balance Tomatensoße und -Suppe DOLCE VITA eine ebenso aromatische Soße für Ihr Lieblingsgericht, wie auch eine fantastische Suppe. Der Name »Dolce Vita« ist also wirklich Programm: Genießen Sie das Leben!

350 g Dose = 2,2 l Soße / 3,5 l Suppe € **8,90**
(100 g = € 2,54)

Ø Nährwerte je 100 ml Soße | Suppe

Brennwert 204 | 49 kJ / 123 | 29 kcal

Fett	0,9 0,5 g	Ballaststoffe	2,8 1,7 g
davon gesättigte		Eiweiß	1,5 0,9 g
Fettsäuren	<0,1 <0,1 g	Salz	1,2 0,8 g
Kohlenhydrate	7,3 4,4 g		
davon Zucker	6,2 3,7 g		



Verlieben Sie sich in ein neues, unbeschwertes Körpergefühl!



Erleben Sie ein ausgeglichenes und unbeschwertes Körpergefühl, mehr Konzentration und Energie. Wie das geht erfahren Sie unter
→ www.gefro.de/klasse-idee



So einfach geht's:



Beutelinhalt in eine große Tasse



200 ml heißes Wasser dazu



umrühren, 1 Min. ziehen lassen



und genießen!

Schnell & einfach zubereitet



Ernte gut. Alles gut.

Balance Suppen-Pause GEMÜSE-LUST

vegan | lactosefrei | glutenfrei | ballaststoffreich | palmfettfrei

Lieben Sie Gemüse? Dann müssen wir Sie warnen. Denn es könnte gut sein, dass Sie von dieser ganz besonderen Suppen-Pause nicht genug bekommen können. Da ist nämlich alles drin, was eine leckere Gemüse-Suppe ausmacht. Plus Balance-Versprechen: »Sie bleiben natürlich im Gleichgewicht«. Schon hungrig?

6er-Set = 6 Portionen nur € 6,90
(100 ml = € 0,58)

Ø Nährwerte je 100 ml Suppe

Brennwert 183 kJ / 44 kcal

Fett	1,0 g	Ballaststoffe	2,9 g
davon gesättigte		Eiweiß	1,3 g
Fettsäuren	0,1 g	Salz	0,40 g
Kohlenhydrate	6,0 g		
davon Zucker	5,0 g		



Das Beste aus der Roten Rübe

Balance Suppen-Pause GUTE BEETE

vegan | lactosefrei | glutenfrei | ballaststoffreich
palmfettfrei

Mit positiver Energie geht vieles im Leben ein gutes Stück leichter. Deshalb bringt die rote Power-Rübe bei dieser Suppen-Pause nicht nur ihre kraftvolle Farbe ins Spiel, sondern unterstützt Sie auch bei Ihrer ganz persönlichen Wohlfühl-Balance. Und dabei geben der Meerrettich und die feinen Apfelstücke den besonderen Kick.

6er-Set = 6 Portionen nur € 6,90
(100 ml = € 0,58)

Ø Nährwerte je 100 ml Suppe

Brennwert 219 kJ / 53 kcal			
Fett	0,8 g	Ballaststoffe	2,3 g
davon gesättigte		Eiweiß	1,4 g
Fettsäuren	0,1 g	Salz	1,20 g
Kohlenhydrate	8,5 g		
davon Zucker	7,5 g		



Diese Suppe
können Sie
kalt oder warm
genießen.

Erfrischend anders!

Balance Suppen-Pause EL GAZPACHO

vegan | lactosefrei | glutenfrei | ballaststoffreich
palmfettfrei

Kommt Ihnen diese Suppe reichlich spanisch vor? Mit Recht. Denn die Gazpacho hat ihren Ursprung in Andalusien. Unsere leckere Variante können Sie gleich auf zwei Arten genießen: Als gewohnt warme Suppe oder, ganz klassisch, auch mal kalt. Was zunächst ungewohnt klingt ist schon nach dem ersten Löffel ein wahrer Genuss.

6er-Set = 6 Portionen nur € 6,90
(100 ml = € 0,58)

Ø Nährwerte je 100 ml Suppe

Brennwert 227 kJ / 54 kcal			
Fett	0,9 g	Ballaststoffe	2,1 g
davon gesättigte		Eiweiß	1,4 g
Fettsäuren	0,1 g	Salz	1,20 g
Kohlenhydrate	9,0 g		
davon Zucker	8,0 g		



Köstlich fernöstlich!

Balance Suppen-Pause TASTE OF ASIA

vegan | lactosefrei | glutenfrei | ballaststoffreich
palmfettfrei

Asien ist nicht nur in kulinarischer Hinsicht verführerisch. Es ist auch der Kontinent auf dem sich die Menschen sehr bewusst mit dem Thema Ausgeglichenheit beschäftigen. Wir haben ein wenig von beidem in unserer Suppen-Pause TASTE OF ASIA für Sie vereinigt. Freuen Sie sich auf die exotischen Aromen, Kräuter und Gewürze Asiens.

6er-Set = 6 Portionen nur € 6,90
(100 ml = € 0,58)

Ø Nährwerte je 100 ml Suppe

Brennwert 156 kJ / 38 kcal			
Fett	0,9 g	Ballaststoffe	2,4 g
davon gesättigte		Eiweiß	1,4 g
Fettsäuren	0,1 g	Salz	0,90 g
Kohlenhydrate	5,0 g		
davon Zucker	3,9 g		

In diese Beutel
kommen nur die besten
natürlichen Zutaten.



Mit sonnenreifen Tomaten

Balance Suppen-Pause TOM SOJA

vegan | lactosefrei | glutenfrei | ballaststoffreich
palmfettfrei

Wir sind Sjedes Mal auf's Neue verliebt in dieses einzigartige Geschmackserlebnis. Vielleicht liegt es an den sonnengereiften Tomaten. Vielleicht aber auch an den hochwertigen Gemüsebestandteilen, Kräutern und Gewürzen, die der Suppen-Pause – zusammen mit Soja – ihre ganz besondere Note verleihen. Unser Tipp: Unbedingt probieren!

6er-Set = 6 Portionen nur € 6,90
(100 ml = € 0,58)

Ø Nährwerte je 100 ml Suppe

Brennwert 176 kJ / 42 kcal

Fett	0,7 g	Ballaststoffe	2,2 g
davon gesättigte		Eiweiß	2,8 g
Fettsäuren	0,1 g	Salz	0,90 g
Kohlenhydrate	5,0 g		
davon Zucker	4,1 g		



Mit aromatischen Pilzen

Balance Suppen-Pause PILZ-CHAMPION

vegetarisch | glutenfrei | ballaststoffreich
palmfettfrei

Mit dieser Suppen-Pause können Sie sich den Weg ins Unterholz sparen. Denn in nur 60 Sek. zaubern Sie sich nicht nur eine cremige Pilzsuppe, sondern auch ein genussvolles Lächeln ins Gesicht. Mit einer Mischung aus aromatischen Champignons, Butterpilzen und Steinpilzen – fein abgeschmeckt mit Muskatnuss, Petersilie und Sahne.

6er-Set = 6 Portionen nur € 6,90
(100 ml = € 0,58)

Ø Nährwerte je 100 ml Suppe

Brennwert 187 kJ / 45 kcal

Fett	1,2 g	Ballaststoffe	3,7 g
davon gesättigte		Eiweiß	2,0 g
Fettsäuren	0,2 g	Salz	1,20 g
Kohlenhydrate	5,0 g		
davon Zucker	4,2 g		



Her mit dem jungen Gemüse!

Balance Suppen-Pause GRÜNE WELLE

vegan | lactosefrei | glutenfrei | ballaststoffreich
palmfettfrei

An dieser Suppe hätte jeder Erbsenzähler seine grüne Freude. Denn da sind extra viele der knackigen Energiespender drin. Nicht nur wegen des intensiven Geschmacks. Sondern auch weil das dem Körper Eiweiß gibt. Mit reichlich Power-Erbsen, Lauch, Karotten, ausgesuchten Kräutern, Gewürzen und ein Hauch der Chlorella-Alge.

6er-Set = 6 Portionen nur € 6,90
(100 ml = € 0,58)

Ø Nährwerte je 100 ml Suppe

Brennwert 203 kJ / 49 kcal

Fett	1,0 g	Ballaststoffe	2,6 g
davon gesättigte		Eiweiß	2,8 g
Fettsäuren	0,1 g	Salz	1,20 g
Kohlenhydrate	6,0 g		
davon Zucker	4,4 g		

Mehr zur Produktlinie GEFRO Balance erfahren Sie auf www.gefro.de/balance

Genießen Sie Ihre 7 (Suppen-)Pausen im praktischen Kombi-Pack

Lust auf
lecker Pause
machen?

GEFRO

Warum die Balance
Suppen-Pausen der ideale
Pausen-Snack sind
erfahren Sie unter
→ [www.gefro.de/
meine-pause](http://www.gefro.de/meine-pause)



Balance
Suppen-Pausen
sind in nur 1 Minute
genussfertig.

Freuen Sie sich auf je 1 Portion:

- Tom Soja
- Gute Beete
- Taste of Asia
- Pilz-Champion
- Grüne Welle
- El Gazpacho
- Gemüse-Lust

Die Balance Suppen-Pausen sind natürlich,
aromatisch, lecker, ballaststoffreich und
spenden neue Energie.
Entdecken Sie die 7 feinen Suppen-Pausen-
Sorten im praktischen Portionsbeutel, ideal
für zu Hause oder unterwegs in Schule,
Studium und Beruf.

7er-Kombi-Pack nur € 7,90
(100 ml = € 0,56)

GEFRO®

Entenkeule in
Orangensoße mit
Schmoräpfeln
und Klößen



**Soßen-
Rezepte?**

Finden Sie unter
[www.gefro.de/
rezepte](http://www.gefro.de/rezepte)

Soßen

Eine wirklich gute Küche, lässt sich am Geschmack der Soße erkennen. Ist sie es doch, die ein Gericht krönt und ihm den ganz individuellen Geschmack verleiht. Aber auch die enorme Vielfalt der Soßenvarianten spricht für ihre Beliebtheit und zeigt, wie unverzichtbar sie in jeder Küche sind.

Eilte einer guten Soße früher meist der Ruf voraus, schwer und damit sehr gehaltvoll zu sein, trifft dies längst nicht mehr zu ...

Die GEFRO-Soßen sind fein und leicht. Egal ob Sie sich bewusst gesund ernähren möchten oder aus gesundheitlichen Gründen eine Diät einhalten: Auf eine köstliche Soße muss niemand verzichten!

Egal ob eine dunkle, eine helle oder eine Tomatensoße, ob in der Variante Klassik, BIO oder Balance – oder auch gerne vegan – die GEFRO Soßen zaubern mit Raffinesse vielfältige Geschmacksnoten mit individuellem Charme.

Dunkle Soßen
→ ab Seite 30

Helle Soßen
→ ab Seite 34

**Sauce
Hollandaise**
→ ab Seite 36

Pesto
→ ab Seite 37

Veggie-Stars
→ ab Seite 38



GEFRO-Soßen
sind glutenfrei



GEFRO

Pfeffersteak mit süß-sauren Frühlingszwiebeln

Soße zu Braten
→ siehe rechts

Finden Sie für
jedes Lebensmittel
das richtige Messer
→ [www.gefro.de/
kuechenmesser](http://www.gefro.de/kuechenmesser)



GEFRO

Schnell gemacht und super sämig

vegetarisch | glutenfrei
ballaststoffreich



Dunkel,
kräftig,
klassisch,
wie die
von Oma!

Ø Nährwerte je 100 ml Soße

Brennwert 132 kJ / 31 kcal

Fett	0,5 g
davon	
gesättigte Fettsäuren	0,2 g
Kohlenhydrate	5,1 g
davon Zucker	1,8 g
Ballaststoffe	0,6 g
Eiweiß	1,3 g
Salz	1,47 g

Damit können Sie Ihre Bratensoßen wunderbar abschmecken, verlängern und binden oder eine eigenständige kräftige, dunkle Soße »zaubern«. Im Nu gelingt eine schmackhafte Soße mit wenig Fett und wenig Kalorien. GEFRO Soße zu Braten ist glutenfrei. Jetzt mit leckerem Reismehl gebunden und ballaststoffreich durch Inulin. GEFRO Soße zu Braten passt auch ideal zu Steaks & Co.

200 g Dose = 2 l Soße € 3,90
(100 g = € 1,95)

400 g Dose = 4 l Soße € 6,90
(100 g = € 1,73)

600 g Dose = 6 l Soße nur € 8,90
(100 g = € 1,48)

GEFRO®

Gebratener Sesam- tofu mit süß-saurer Mangosoße

Tofu besteht hauptsächlich
aus Soja. Erfahren Sie mehr
über die wohlschmeckende
Fleischalternative
→ www.gefro.de/soja

GEFRO®



↓
Balance Dunkle Soße
KRAFT & SAFT
→ siehe rechts

Dunkle Soßen, ohne Fleisch; vegan und voller Geschmack



Mit edlen Champignons

Jägersoße mit Champignons

vegan | lactosefrei | glutenfrei | ballaststoffreich

Kräftige dunkle Soße, mit delikatem Pilzgeschmack. Ideal für raffinierte Wildgerichte, deftige Braten, herzhafte Knödel, schwäbische Spätzle, Kartoffeln oder Reis. Richtig lecker! Reismehl und ballaststoffreiches Inulin statt Weizenvollkornmehl sorgen für glutenfreien Genuss und noch mehr Geschmack. Gleich bestellen und ausprobieren!

130 g Dose = 1,1 l Soße € 2,90
(100 g = € 2,23)

300 g Dose = 2,5 l Soße nur € 5,90
(100 g = € 1,97)

Ø Nährwerte je 100 ml Soße

Brennwert 168 kJ / 40 kcal

Fett	1,1 g	Ballaststoffe	1,0 g
davon gesättigte		Eiweiß	1,1 g
Fettsäuren	0,5 g	Salz	1,66 g
Kohlenhydrate	6,0 g		
davon Zucker	2,1 g		



Leichte Soße – voller Geschmack

BIO Dunkle Soße

vegan | lactosefrei | glutenfrei | palmfettfrei

Vollendet den kräftigen Geschmack von Braten. Verfeinern Sie Ihre Soßen mit Wein, Rahm, Zwiebeln, Pilzen oder GEFRO Gewürz-Pfeffer. Passt gut zu: Pikante Pfanne, Spätzle und Nudeln aller Art, Kartoffeln, Reis und allen Fleischgerichten.

90 g Dose = 0,9 l Soße € 2,90
(100 g = € 3,22)

400 g Dose = 4 l Soße nur € 9,90
(100 g = € 2,48)

Ø Nährwerte je 100 ml Soße

Brennwert 126 kJ / 30 kcal

Fett	0,0 g	Kohlenhydrate	5,9 g
davon gesättigte		davon Zucker	1,8 g
Fettsäuren	0,0 g	Ballaststoffe	0,0 g
		Eiweiß	0,5 g
		Salz	1,0 g



DE-ÖKO-003
EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft



Natürlich im Gleichgewicht

Balance Dunkle Soße KRAFT & SAFT

vegan | lactosefrei | glutenfrei | ballaststoffreich
palmfettfrei

Mit unserer Dunklen Soße KRAFT & SAFT gelingen Ihnen intensive Bratensoßen bei denen man noch den letzten Tropfen mit dem Finger vom Teller schlecken möchte. Zum Abschmecken, Verlängern und Binden von Bratensaft ebenso geeignet wie als leckere, eigenständige Soße, zu Fleisch, Gemüse und vegetarischen Gerichten.

350 g Dose = 3,5 l Soße nur € 8,90
(100 g = € 2,54)

Ø Nährwerte je 100 ml Soße

Brennwert 111 kJ / 27 kcal

Fett	0,6 g	Ballaststoffe	1,9 g
davon gesättigte		Eiweiß	0,9 g
Fettsäuren	<0,1 g	Salz	1,30 g
Kohlenhydrate	3,4 g		
davon Zucker	2,7 g		

GEFRO®

Nur
215 kcal
pro Portion

BIO Helle Soße
→ siehe rechts

**Soßen-
Rezepte?**

Finden Sie unter
[www.gefro.de/
rezepte](http://www.gefro.de/rezepte)

Schwarzwurzelgratin mit Kräuter-Haselnusskruste

Eine helle Freude, wenn's um helle Soßen geht



Herrlich leicht und bekömmlich

Helle Soße

vegetarisch | glutenfrei | ballaststoffreich

Mit dieser hellen Soße befinden sich Fisch, zartes Fleisch, feines Gemüse und Nudeln in allerbesten Gesellschaft. Mit nur 1,2 g Fett auf 100 ml ist sie herrlich leicht und bekömmlich. Verfeinern Sie individuell mit Crème fraîche, saurer Sahne, Joghurt, Milch oder frischen Kräutern.

200 g Dose = 1,7 l Soße € 3,90

(100 g = € 1,95)

400 g Dose = 3,3 l Soße € 5,90

(100 g = € 1,48)

600 g Dose = 5 l Soße nur € 7,90

(100 g = € 1,32)

Ø Nährwerte je 100 ml Soße

Brennwert 172 kJ / 41 kcal

Fett	1,2 g	Ballaststoffe	0,6 g
davon gesättigte		Eiweiß	0,8 g
Fettsäuren	0,7 g	Salz	1,19 g
Kohlenhydrate	6,4 g		
davon Zucker	2,4 g		



Die Basis für helle Soßen in BIO-Qualität

BIO Helle Soße

vegetarisch | glutenfrei | palmfettfrei

Eine fantastische Basis für alle hellen Soßen! Ideal zum sämigen Abbinden von feinen Suppen und Suppengerichten. Passt gut zu: Leichten Gemüsegerichten, Fisch, Rind- oder Kalbfleisch und Fleischklopsen.

90 g Dose = 0,9 l Soße € 2,90

(100 g = € 3,22)

400 g Dose = 4 l Soße nur € 9,90

(100 g = € 2,48)

Ø Nährwerte je 100 ml Soße

Brennwert 117 kJ / 28 kcal

Fett	0,0 g	Ballaststoffe	0,0 g
davon gesättigte		Eiweiß	1,5 g
Fettsäuren	0,0 g	Salz	0,88 g
Kohlenhydrate	4,6 g		
davon Zucker	2,5 g		



DE-ÖKO-003
EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft



Natürlich im Gleichgewicht

Balance Helle Soße EDEL & GUT

vegetarisch | glutenfrei | ballaststoffreich | palmfettfrei

Das ist die helle Freude wenn es darum geht, im Handumdrehen eine perfekte Soße zu zubereiten. Nicht nur, weil sie so einfach und sicher gelingt oder so lecker schmeckt – sondern vor allem, weil Sie damit genussvoll schlemmen können und sich dennoch natürlich im Gleichgewicht fühlen.

350 g Dose = 3,5 l Soße nur € 8,90

(100 g = € 2,54)

Ø Nährwerte je 100 ml Soße

Brennwert 113 kJ / 27 kcal

Fett	0,6 g	Ballaststoffe	1,3 g
davon gesättigte		Eiweiß	1,2 g
Fettsäuren	<0,1 g	Salz	1,10 g
Kohlenhydrate	3,6 g		
davon Zucker	3,6 g		

GEFRO®



In unserer Spargel-Rezeptauswahl ist für jeden das Richtige dabei
 → www.gefro.de/spargel-rezepte

Italian-Toast mit Spargel, Hollandaise und Parmaschinken



Pro Portion frisch dazu: 33 g Butter

Soßenklassiker in BIO-Qualität

BIO Sauce Hollandaise

vegetarisch | glutenfrei | palmfettfrei

Eine der beliebtesten Saucen der Welt in GEFRO BIO-Qualität. Passt ideal zu Spargel, Blumenkohl, Brokkoli oder zu Fisch und Kurzgebratenem mit Kartoffeln oder Reis.

170 g Dose = 1,5 l Soße nur € 5,90
 (100 g = € 3,47)



DE-ÖKO-003
 EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft

Ø Nährwerte je 100 ml Soße
 (zubereitet mit 33 g Butter)

Brennwert	1188 kJ / 288 kcal
Fett	28,3 g
davon	
gesättigte Fettsäuren	18,3 g
Kohlenhydrate	4,6 g
davon Zucker	3,5 g
Ballaststoffe	0,7 g
Eiweiß	3,3 g
Salz	1,20 g

Pasta-Party mit leckerer Pesto



Zubereitung für Kräuter-Pinenkern Pesto

Pesto Verde

glutenfrei | ballaststoffreich | palmfettfrei

Für ein aromatisches Kräuter-Pinenkern-Pesto mit frischen Kräutern und Gewürzen, Pinienkernen und pikantem Hartkäse.

150 g Dose nur € 4,90

(100 g = € 3,27)

Ø Nährwerte je 100 g Pulver

Brennwert 1584 kJ / 380 kcal

Fett	19,2 g	Ballaststoffe	15,9 g
davon gesättigte		Eiweiß	24,6 g
Fettsäuren	10,4 g	Salz	8,28 g
Kohlenhydrate	19,3 g		
davon Zucker	15,2 g		



Zubereitung für Tomaten-Kräuter Pesto

Pesto Rosso

glutenfrei | lactosefrei | ballaststoffreich | palmfettfrei

Für ein klassisches Tomaten-Kräuter-Pesto mit reifen Tomaten, frischem Basilikum, Pinienkernen, pikantem Hartkäse und feinen Kräutern und Gewürzen.

150 g Dose nur € 4,90

(100 g = € 3,27)

Ø Nährwerte je 100 g Pulver

Brennwert 1484 kJ / 355 kcal

Fett	13,5 g	Ballaststoffe	19,4 g
davon gesättigte		Eiweiß	19,4 g
Fettsäuren	7,2 g	Salz	7,83 g
Kohlenhydrate	29,0 g		
davon Zucker	21,4 g		



Zubereitung für Steinpilz-Walnuss Pesto

Pesto Funghi

glutenfrei | ballaststoffreich | palmfettfrei

Für ein feines Steinpilz-Walnuss-Pesto mit frischen Pilzen und gemahlene Walnüssen, ausgesuchten Kräutern und Gewürzen, herzhaftem Hartkäse.

150 g Dose nur € 4,90

(100 g = € 3,27)

Ø Nährwerte je 100 g Pulver

Brennwert 1441 kJ / 347 kcal

Fett	16,0 g	Ballaststoffe	28,3 g
davon gesättigte		Eiweiß	22,0 g
Fettsäuren	9,3 g	Salz	8,15 g
Kohlenhydrate	14,6 g		
davon Zucker	10,8 g		



Im 3er-Set
12% sparen!

Pesto 3er-Set

150 g je Sorte,
statt € 14,70 nur € 12,90*
(100 g = € 2,86)

Passend dazu:
Ballaststoff-Nudeln

→ Seite 67



Heute noch bestellen: Tel. 08331/95950 | Fax 08331/959517 | www.gefro.de

GEFRO

Lasagne alla Bolognese

Bolognese- Rezepte?

Finden Sie unter
[www.gefro.de/
rezepte](http://www.gefro.de/rezepte)

Sauce Bolognese
mit Sojagranulat
statt Fleisch
→ *siehe rechts*

GEFRO

Leckere GEFRO-Rezeptideen finden Sie unter www.gefro.de/rezepte

Dass kein Fleisch drin ist, glaubt uns keiner

vegan | lactosefrei | glutenfrei

Auch von Kindern heiß geliebt!



Ø Nährwerte je 100 ml Soße

Brennwert	282 kJ / 67 kcal
Fett	1,4 g
davon	
gesättigte Fettsäuren	0,7 g
Kohlenhydrate	8,8 g
davon Zucker	6,6 g
Ballaststoffe	2,2 g
Eiweiß	3,7 g
Salz	1,60 g

In Bologna, Italien, wird die Sauce Bolognese traditionell zu Tagliatelle oder grüner Lasagne serviert. Wir kennen die »Sugo al Ragù«, wie die Italiener sagen, als die klassische Pasta-Sauce zu Spaghetti & Co. Mit unserer veganen Sauce Bolognese ist uns eine geschmackliche Sensation gelungen: Wir verwenden Soja anstelle von Fleisch.

240 g Dose = 1,2 l Soße € 4,90
(100 g = € 2,04)

600 g Dose = 3 l Soße nur € 11,90
(100 g = € 1,98)

Den italienischen
Klassiker gibt's auch in
GEFRO BIO-Qualität



BIO Sauce Bolognese

vegan | lactosefrei | glutenfrei
palmfettfrei

400 g Dose = 2 l Soße nur € 10,90
(100 g = € 2,73)

Ø Nährwerte je 100 ml Soße

Brennwert	315 kJ / 75 kcal
Fett	1,3 g
davon	
gesättigte Fettsäuren	0,2 g
Kohlenhydrate	10,1 g
davon Zucker	7,5 g
Ballaststoffe	2,7 g
Eiweiß	4,3 g
Salz	1,70 g



DE-ÖKO-003
EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft



Gefüllte Ofenpaprika mit Chili sin Carne

Sie mögen's feurig?
Paprika-Chili
Würzmischung!
→ Seite 49



Chili sin Carne
→ siehe unten

Vegan,
superlecker!



Genuss auf die südamerikanische Art

Chili sin Carne

vegan | glutenfrei | lactosefrei | palmfettfrei

Soja, reichlich Kidneybohnen, sonnenverwöhnter Mais, Tomaten, Paprika, Zwiebeln, Chili sowie pikante Kräuter & Gewürze machen GEFRO Chili sin Carne zu einem feurigen Eintopf, der ganz ohne Fleisch superlecker schmeckt.

405 g Dose = 9 Portionen nur € 8,90
(100 g = € 2,20)

Ø Nährwerte je 100 ml

Brennwert 272 kJ / 65 kcal

Fett 0,7 g

davon

gesättigte Fettsäuren 0,1 g

Kohlenhydrate 8,3 g

davon Zucker 4,4 g

Ballaststoffe 4,3 g

Eiweiß 3,9 g

Salz 1,1 g



Deftiges Gulasch

**Kein
Fleisch
drin!**
Kein Witz!



Mit feinwürziger Paprikasoße

Vegan Gulasch

vegan | lactosefrei | glutenfrei | ballaststoffreich
palmfettfrei

Dass ein gutes, herzhaftes Gulasch auch ohne Fleisch auskommt, entdecken Sie mit GEFROS veganem Gulasch auf Basis von Soja mit feinwürziger Paprikasoße! Klassische Gulaschzutaten wie Zwiebeln, Paprika, Karotten, pikante Kräuter und Gewürze verleihen dem veganen Gulasch seinen typischen, guten Geschmack.

405 g Dose = 9 Portionen nur € 8,90
(100 g = € 2,20)

Ø Nährwerte je 100 ml

Brennwert 259 kJ / 62 kcal

Fett	1,1 g	Ballaststoffe	5,2 g
davon gesättigte		Eiweiß	4,0 g
Fettsäuren	0,1 g	Salz	1,90 g
Kohlenhydrate	6,5 g		g
davon Zucker	5,1 g		



Heute noch bestellen:
Tel. 08331/95950 | www.gefro.de



GEFRO

Was unterscheidet
Vegetarier und Veganer?
Erfahren Sie mehr unter
→ www.gefro.de/vegetarisch-vegan



Kräuterkohlrabi mit Lachsfilet

Würzen- Rezepte?

Finden Sie unter
[www.gefro.de/
rezepte](http://www.gefro.de/rezepte)



Würzen

Die GEFRO-Würzen sind geschmacksvollendet durch die Kunst perfekter Gewürz-Kompositionen. Ob feurig-pikant, orientalisch oder exotisch, ob für Gemüse, Fisch, Fleisch oder Salat – mit der großen Auswahl an GEFRO-Würzmischungen können Sie jedes Gericht schmackhaft verfeinern.

Kräuter und Gewürze sind schon seit Urzeiten heiß begehrt. Gewürze zu kaufen war in früheren Zeiten allerdings bei weitem nicht so einfach wie heute.

Denn im Mittelalter war ihr Wert so enorm, dass jene, die im Besitz solcher wertvollen Schätze waren, ihre Kräuter und Gewürze mit Schwertern und Kanonen verteidigten (so z. B. Venedig).

Ins Europa des Mittelalters gelangten die kostbaren Exoten auf der sogenannten »Gewürzroute«, dem Seeweg, der Ende des 15., Anfang des 16. Jahrhunderts von Europa nach Indien und zu den Gewürzinseln erschlossen wurde.

Für Salate & Co.

→ ab Seite 45

Allrounder

→ ab Seite 49

Würzmischungen

→ ab Seite 50

Würzige Weltreise

→ ab Seite 54



GEFRO-Würzen
sind glutenfrei





Mediterraner Orangensalat mit Feta

Salatwürze
→ siehe rechts



Ob süß oder salzig
Aceto Balsamico verleiht
Ihren Gerichten das
gewisse Etwas.

→ Seite 47

Nur noch Essig, Öl und Wasser dazu, fertig!

vegan | lactosefrei | glutenfrei



Damit
würz' was!

Ø Nährwerte je 100 g Pulver
Brennwert 1059 kJ / 250 kcal

Fett	1,9 g
davon	
gesättigte Fettsäuren	0,7 g
Kohlenhydrate	45,1 g
davon Zucker	31,9 g
Ballaststoffe	5,4 g
Eiweiß	10,5 g
Salz	27,71 g

Das richtige Dressing spielt bei Salaten eine Hauptrolle. Mit GEFRO Salatwürze entscheiden Sie sich immer für die richtige »Besetzung«. Nur noch Essig, Öl und Wasser dazu – fertig ist die Vinaigrette! Schmecken Sie unser »Naturtalent« mit Zitrone, Joghurt, Sahne oder GEFRO Süßmolken Pulver zu Ihrem ganz speziellen, individuellen Salatdressing ab. Mit GEFRO Salatwürze geben Sie knackigen Salaten Ihre ganz individuelle Geschmacksnote.

200 g Dose € 4,90
(100 g = € 2,45)

400 g Dose nur € 7,90
(100 g = € 1,98)

Gleich mitbestellen:
Omega-3-Speiseöl
→ Seite 59

Pssst!





Schafskäsesalat mit Artischocken

Salat-
Rezepte?

Finden Sie unter
[www.gefro.de/
rezepte](http://www.gefro.de/rezepte)

Salat-Dressing
AMORE POMODORE
→ siehe rechts



Erfahren Sie mehr über
Olivenöl und die Vorteile des
hochwertigen Pflanzenöls.
→ www.gefro.de/pflanzenoel



Muss denn Dressing Sünde sein? Wir sagen nein.



Jede Gabel ein Genuss!

Balance Salat-Dressing AMORE POMODORE

vegan | lactosefrei | glutenfrei | palmfettfrei

Entdecken Sie Ihre Liebe zu herrlichem Salatgenuss völlig neu und genießen Sie unbeschwert und herrlich italienisch. Die wunderbar sonnengereiften aromatischen Tomaten bringen bei unserem Salat-Dressing AMORE POMODORE den besonderen Geschmack an den Salat.

10er-Set = 10 Portionen für je 100 ml € **5,90**
(100 ml = € 0,59)

270 g Dose = 27 Portionen nur € **9,90**
(100 g = € 3,67)

Ø Nährwerte je 100 ml Dressing (1 Portion)

Brennwert 1160 kJ / 281 kcal

Fett	28,1g	Ballaststoffe	1,9g
davon gesättigte		Eiweiß	1,2g
Fettsäuren	2,1g	Salz	2,15g
Kohlenhydrate	4,4g		
davon Zucker	3,6g		



Ihr Stoffwechsel im »grünen Bereich«

Balance Salat-Dressing GARTENKRÄUTER

vegan | lactosefrei | glutenfrei | palmfettfrei

Wir holen den Geschmack eines frischen Kräuter-Dressings ganz bequem in die Küche. Und weil wir Ihnen unser BALANCE-Versprechen geben, machen wir das nicht nur mit den besten Zutaten die der Kräutergarten zu bieten hat – sondern auch konsequent stoffwechseleoptimiert mit Isomaltulose.

10er-Set = 10 Portionen für je 100 ml € **5,90**
(100 ml = € 0,59)

270 g Dose = 22 Portionen nur € **8,90**
(100 g = € 3,30)

Ø Nährwerte je 100 ml Dressing (1 Portion)

Brennwert 1196 kJ / 290 kcal

Fett	29,5g	Ballaststoffe	1,6g
davon gesättigte		Eiweiß	1,7g
Fettsäuren	2,2g	Salz	2,20g
Kohlenhydrate	3,1g		
davon Zucker	2,2g		



Vollendeter Geschmacksgenuss

Aceto Balsamico di Modena IGP

Hocharomatischer milder Balsamessig mit samtiger Konsistenz und charakteristischer, fein ausbalancierter süß-saurer Geschmacksnote, direkt aus der Provinz Modena, im Norden Italiens. In frischen Salaten schmeckt das ausgewogene Verhältnis von süß und sauer ebenso köstlich wie zu Pasta oder Früchten und Desserts.

250 ml Flasche nur € **11,90**
(100 ml = € 4,76)

6% Säure

Pssst!

Gleich mitbestellen:
Natives Olivenöl Extra
→ Seite 62





Hähnchenkeulen aus dem Ofen mit Zitronenjoghurt und Mais-Pommes



Passend dazu,
Bratkartoffel Würz-
mischung → siehe S. 53



Pikante Würze für Geflügel

Hähnchen Würzmischung

glutenfrei | lactosefrei | vegan | palmfettfrei

Die ausgewogene, herzhaft-aromatische Hähnchen-Würzmischung peppt knusprige Brathähnchen ebenso lecker auf, wie eine zarte Pute oder kräftiger schmeckendes Enten- und Gänsefleisch. Gebraten oder geröstet vom Grill, ganz oder Teilstücke wie Brustfilet und Keule, Chicken Nuggets oder Wings – verfeinert mit der GEFRO Hähnchen-Würzmischung schmeckt's immer besonders und immer superlecker!

100 g Dose nur € 2,90

Ø Nährwerte je 100 g Pulver

Brennwert 1092 kJ / 261 kcal

Fett	6,1g	Ballaststoffe	14g
davon gesättigte		Eiweiß	14g
Fettsäuren	0,8g	Salz	26,8g
Kohlenhydrate	29g		
davon Zucker	19g		



Leckere GEFRO-Rezeptideen finden Sie unter www.gefro.de/rezpte

Damit wird Ihrem Essen nie wieder langweilig!



Mit erlesener Pfeffermischung

Gewürz-Pfeffer

vegan | lactosefrei | glutenfrei | palmfettfrei

Pikante Pfeffermischung, ein Hauch Sternanis, Chili, etwas Knoblauch und Meersalz, mit einer erlesenen Kräuterkomposition. Perfekt für alle Fisch- und Fleischgerichte. Zum Würzen und Marinieren, Abschmecken und Verfeinern. Gibt Ihren Speisen eine angenehme, herzhaft pikant-scharfe Note.

90 g Streudose € 3,90

(100 g = € 4,33)

180 g Streudose nur € 6,90

(100 g = € 3,83)

Ø Nährwerte je 100 g Pulver

Brennwert 1012 kJ / 241 kcal

Fett	5,2 g	Ballaststoffe	13,6 g
davon gesättigte		Eiweiß	9,3 g
Fettsäuren	0,7 g	Salz	32,05 g
Kohlenhydrate	32,5 g		
davon Zucker	7,0 g		



Feuer frei!

Paprika Chili Würzmischung

vegan | lactosefrei | glutenfrei | palmfettfrei

Entdecken Sie die aromatische Würzmischung mit Paprika, Chili, Tomaten, Pfeffer, ausgesuchten Gewürzen und etwas Knoblauch. Zum Würzen und Marinieren von Fleisch, Fisch und Geflügel. Zum Abschmecken und Verfeinern von Suppen, Soßen, Dips, Pastagerichten, Chili, etc.

90 g Streudose € 3,90

(100 g = € 4,33)

180 g Streudose nur € 5,90

(100 g = € 3,28)

Ø Nährwerte je 100 g Pulver

Brennwert 783 kJ / 187 kcal

Fett	3,7 g	Ballaststoffe	16,1 g
davon gesättigte		Eiweiß	8,7 g
Fettsäuren	0,5 g	Salz	32,70 g
Kohlenhydrate	28,7 g		
davon Zucker	16,8 g		



Der gewisse »Kick«

Fleischwürze

vegan | lactosefrei | glutenfrei

Mit 16 Kräutern und Gewürzen verhilft dieser »Gewürz-Express« allen Fleischgerichten, ob gegrillt, gebraten oder gebacken, zu einem grandiosen Auftritt. Auch zum Verfeinern von Soßen und Beilagen.

125 g Streudose € 2,90

(100 g = € 2,32)

300 g Streudose nur € 4,90

(100 g = € 1,63)

Ø Nährwerte je 100 g Pulver

Brennwert 629 kJ / 149 kcal

Fett	2,1 g	Ballaststoffe	6,0 g
davon gesättigte		Eiweiß	14,3 g
Fettsäuren	0,9 g	Salz	58,20 g
Kohlenhydrate	15,3 g		
davon Zucker	4,5 g		



Ofenkartoffel mit Lachs und Frühlingskräuter-Quark

BIO Frühlingskräuter
Würzmischung
→ siehe unten



Neu



Kräuter in Hülle und Fülle!

BIO Frühlingskräuter Würzmischung

vegan | lactosefrei | glutenfrei | palmfettfrei

Das ausgewogene, harmonische Zusammenspiel unterschiedlichster Aromen und Geschmacksnuancen feinsten Kräutern und Gewürzen bereichert Ihre Gerichte mit einer Geschmacksnote, die aufs köstlichste an ein frisches Kräuterbeet erinnert.

80 g Dose nur € 3,90
(100 g = € 4,86)

Ø Nährwerte je 100 ml Pulver

Brennwert	1162 kJ / 278 kcal
Fett	5,9 g
davon	
gesättigte Fettsäuren	0,9 g
Kohlenhydrate	36 g
davon Zucker	25 g
Ballaststoffe	14 g
Eiweiß	12 g
Salz	22,1 g



DE-ÖKO-003
EU-/Nicht-EU-
Landwirtschaft

Bestellen Sie sich einfach Ihren Kräutergarten in die Küche



Herrlich aromatisch

Kräuterwürze

vegan | lactosefrei | glutenfrei

Für alle, die den Geschmack und das Aroma frischer Kräuter zu schätzen wissen und stets griffbereit haben möchten. Dieser »Kräutergarten« ist das ganze Jahr für Sie verfügbar!

125 g Streudose € 2,90
(100 g = € 2,32)

250 g Dose nur € 4,90
(100 g = € 1,96)

Ø Nährwerte je 100 g Pulver

Brennwert 827 kJ / 195 kcal

Fett	2,0 g	Ballaststoffe	4,6 g
davon gesättigte		Eiweiß	13,2 g
Fettsäuren	0,9 g	Salz	46,98 g
Kohlenhydrate	28,7 g		
davon Zucker	12,5 g		



Anstelle von Kochsalz

Diätwürze und -Suppe

vegetarisch | glutenfrei

Mit GEFRO Diätwürze und -Suppe reduzieren Sie Ihren Kochsalzverbrauch ohne dabei auf guten Geschmack verzichten zu müssen. Probieren Sie's aus, Ihrer Gesundheit zuliebe!

250 g Dose = 14 l Suppe / 56 Teller nur € 6,90
(100 g = € 2,76)

Enthält Kalium: 0,2 g je 100 ml Diätsuppe bzw.
0,88 g je 10 g Diätwürze.

Hinweis: Bitte bei Störungen des Kaliumhaushalts, insbesondere Niereninsuffizienz, nur nach ärztlicher Beratung verwenden

Ø Nährwerte je 100 g Pulver

Brennwert 1171 kJ / 277 kcal

Fett	5,5 g	Ballaststoffe	1,9 g
davon gesättigte		Eiweiß	21,9 g
Fettsäuren	2,7 g	Salz	14,40 g
Kohlenhydrate	34,1 g		
davon Zucker	20,4 g		



Natur pur!

BIO Kräuterwürze

vegan | lactosefrei | glutenfrei | palmfettfrei

Verfeinern Sie Salate, Rohkost, Gemüse, Eier, Kräuterquark und Dips, Fleisch oder Fisch im Nu! Ideal auch für alle Nudelgerichte. **Tipp:** Verwenden Sie GEFRO BIO Kräuterwürze anstelle von Kochsalz.

150 g Streudose nur € 4,90
(100 g = € 3,27)

Ø Nährwerte je 100 g Pulver

Brennwert 377 kJ / 90 kcal

Fett	1,8 g	Ballaststoffe	3,3 g
davon gesättigte		Eiweiß	2,9 g
Fettsäuren	0,4 g	Salz	74,9 g
Kohlenhydrate	14,0 g		
davon Zucker	11,0 g		



DE-ÖKO-003
EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft



Backfrischer Fisch und fein-würzige, knusprige Pommes!

**Fisch-
Rezepte?**
Finden Sie unter
[www.gefro.de/
rezepte](http://www.gefro.de/rezepte)

Bratkartoffel
Würzmischung
→ siehe S.53

Fisch & Meer
Würzmischung
→ siehe rechts



Fischlein würz' dich!

Fisch & Meer Würzmischung

glutenfrei | lactosefrei | vegan | palmfettfrei

In der Würzmischung "Fisch & Meer" wurden beste mediterrane Kräuter wie Basilikum, Thymian, Rosmarin und Oregano mit einem Hauch von Zitrone, würzigem Fenchel, pikantem Knoblauch, Meersalz und Pfeffer kombiniert. Mit GEFRO "Fisch & Meer" verfeinern Sie Ihren Lieblingsfisch vollmundig und höchst aromatisch mit einer feinwürzigen, frischen Geschmacksnote.

100 g Dose nur € 3,90

Ø Nährwerte je 100 g Pulver

Brennwert 1122 kJ / 267 kcal

Fett	4,5 g	Ballaststoffe	8,2 g
davon gesättigte		Eiweiß	14 g
Fettsäuren	0,6 g	Salz	22,2 g
Kohlenhydrate	37 g		
davon Zucker	23 g		



Leckere GEFRO-Rezeptideen finden Sie unter www.gefro.de/rezepte

Hmm ... das riecht ja sehr gut!



Darauf freut sich jede Kartoffel

Bratkartoffel Würzmischung

vegan | lactosefrei | glutenfrei | palmfettfrei

Die Bratkartoffel Würzmischung vereint vielfältigste Kräuter- und Gewürzaromen zu einer regelrechten Geschmacksexplosion. Aromatische Mittelmeerkräuter gesellen sich auf's Würzigste zu pikanter Petersilie, Knoblauch, schwarzem und grünen Pfeffer. Hervorragend für alle Kartoffelgerichte egal ob gebraten oder gekocht, in Form von Püree oder den heißgeliebten Pommes frites.

100 g Dose nur € 3,90

Ø Nährwerte je 100 g Pulver

Brennwert 1031 kJ / 245 kcal

Fett	2,3 g	Ballaststoffe	9,2 g
davon gesättigte		Eiweiß	13 g
Fettsäuren	0,5 g	Salz	27,2 g
Kohlenhydrate	37 g		
davon Zucker	26 g		



Bon Appétit!

BIO Würzmischung

»Vive la France«

vegan | lactosefrei | glutenfrei | palmfettfrei

Diese BIO Würzmischung ist das Würzmittel der Wahl, wenn es um französische Küchenklassiker geht. Aber nicht nur! Die wunderbar warme, blumig-sonnige Geschmacksnote verfeinert sämtliche Fleisch-, Grill-, Kartoffel- und Gemüsegerichte.

60 g Streudose € 3,90

(100 g = € 6,50)

Ø Nährwerte je 100 g Pulver

Brennwert 1110 kJ / 266 kcal

Fett	7,7 g	Ballaststoffe	17 g
davon gesättigte		Eiweiß	11 g
Fettsäuren	1,2 g	Salz	22 g
Kohlenhydrate	31 g		
davon Zucker	26 g		



DE-ÖKO-003
EU/Nicht-EU-Landwirtschaft



Exotisches aus Fernost

BIO Würzmischung

»Thai Curry«

vegan | lactosefrei | glutenfrei | palmfettfrei

Exotische Thai Curry BIO Würzmischung, die Gerichte der asiatischen und thailändischen Küche mit einem unverwechselbaren, einzigartigen Aroma bereichert. Ideal für süß-saure Zubereitungsvarianten, pikant-würzige Soßen, geschmackvolle Asia-Suppen und Wokgerichte.

130 g Streudose € 4,90

(100 g = € 3,77)

Ø Nährwerte je 100 g Pulver

Brennwert 1169 kJ / 278 kcal

Fett	5,2 g	Ballaststoffe	6,9 g
davon gesättigte		Eiweiß	5,1 g
Fettsäuren	0,6 g	Salz	25,9 g
Kohlenhydrate	50 g		
davon Zucker	47 g		



DE-ÖKO-003
EU/Nicht-EU-Landwirtschaft

GEFRO®

Gegrilltes Limetten- hähnchen mit Wasser- melonensalat



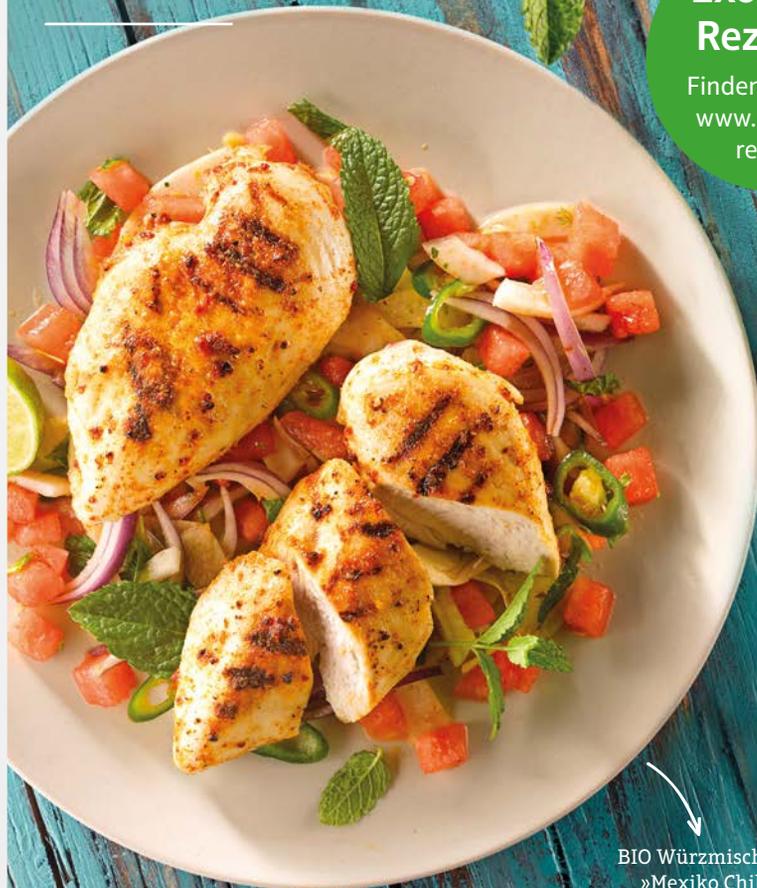
Exotische Rezepte?

Finden Sie unter
[www.gefro.de/
rezepte](http://www.gefro.de/rezepte)



GEFRO

Erfahren Sie mehr über
Gerichte aus aller Welt unter
→ www.gefro.de/aus-aller-welt



Voller mexikanischem Temperament

BIO Würzmischung »Mexiko Chili«

vegan | lactosefrei | glutenfrei | palmfettfrei

Mit einer Prise echtem Chili, Cumin und aromatischem Paprika ist diese Würzmischung perfekt für herzhaftes Fleischgerichte und Eintöpfe, Gemüseaufläufe, feurige Chili con Carne und rassige Dips. Macht Lust auf mehr ...

100 g Dose nur € 3,90

Ø Nährwerte je 100 g Pulver

Brennwert 977 kJ / 232 kcal

Fett	4,1 g	Ballaststoffe	9,2 g
davon gesättigte		Eiweiß	7,6 g
Fettsäuren	0,5 g	Salz	35,0 g
Kohlenhydrate	34,9 g		
davon Zucker	25,5 g		

BIO Würzmischung
»Mexiko Chili«
→ siehe rechts



DE-ÖKO-003
EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft

BIO 4er-
Würzpaket
100 g je Sorte,
statt € 15,60 nur €

12,90*

Im 4er-Set
**17%
sparen!**



**Mit dem Geschmack von Sonne,
Strand und Urlaub**

**BIO Würzmischung
»Bella Italia«**

vegan | lactosefrei | glutenfrei | palmfettfrei

Fein abgestimmte mediterrane Kräuter und ein Hauch von Knoblauch sorgen für echt italienische Genussmomente! Ideal für Pasta, als Pizzagewürz, für würzige Lasagne und Aufläufe, Tomaten und Mozzarella, mediterrane Salate & Dips.

100 g Dose nur € 3,90

250 g Dose nur € 7,90

(100 g = € 3,16)

Ø Nährwerte je 100 g Pulver

Brennwert 933 kJ / 222 kcal

Fett	4,1 g	Ballaststoffe	12,0 g
davon gesättigte		Eiweiß	6,9 g
Fettsäuren	0,5 g	Salz	33,9 g
Kohlenhydrate	32,0 g		
davon Zucker	25,0 g		



Exotisch und pikant

**BIO Würzmischung
»Indisch Curry«**

vegan | lactosefrei | glutenfrei | palmfettfrei

Entdecken Sie den Zauber und die fantastische Vielfalt der indischen Küche! Die typischen indischen Gewürze wie Kurkuma, Ingwer und Koriander werden perfekt abgerundet durch Kokosnuss und eine fruchtige Note. Ideal für Schmorgerichte, Fleisch und Fisch, Gemüse und raffinierte Dips.

100 g Dose nur € 3,90

Ø Nährwerte je 100 g Pulver

Brennwert 1212 kJ / 288 kcal

Fett	7,9 g	Ballaststoffe	12,5 g
davon gesättigte		Eiweiß	9,5 g
Fettsäuren	2,1 g	Salz	25,4 g
Kohlenhydrate	39,0 g		
davon Zucker	21,0 g		



Geheimnisvoll und würzig

**BIO Würzmischung
»Africa Style«**

vegan | lactosefrei | glutenfrei | palmfettfrei

Eine Komposition aus exotischen Gewürzen verbindet sich mit Kokos und der Frische von Äpfeln zu ganz neuen Geschmackserlebnissen. Für raffinierte Fleisch- und Reisgerichte, zum Abschmecken von Couscous und Gemüse, für Dips und viele andere leckere Ideen!

100 g Dose nur € 3,90

Ø Nährwerte je 100 g Pulver

Brennwert 1105 kJ / 263 kcal

Fett	6,3 g	Ballaststoffe	10,0 g
davon gesättigte		Eiweiß	8,5 g
Fettsäuren	0,8 g	Salz	29,2 g
Kohlenhydrate	37,0 g		
davon Zucker	25,0 g		



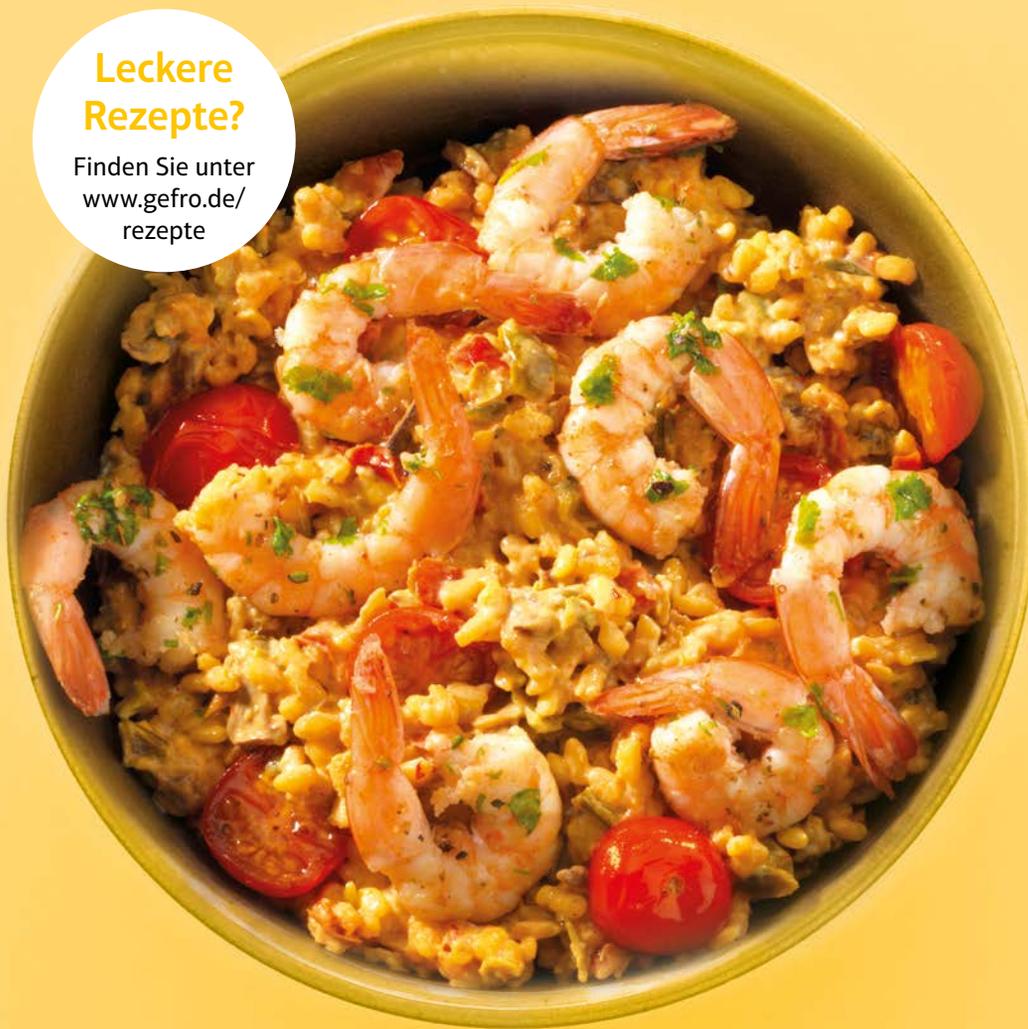
Heute noch bestellen: Tel. 08331/95950 | Fax 08331/959517 | www.gefro.de

GEFRO®

Kokos-Paella mit Shrimps

**Leckere
Rezepte?**

Finden Sie unter
[www.gefro.de/
rezepte](http://www.gefro.de/rezepte)



und mehr ...

Mit den guten Suppen, Soßen und Würzen ist GEFRO längst der Liebling aller Haushaltsführer, Feinschmecker und Köche, die einfach lecker kochen und gesund essen wollen.

Sie glauben, schon alles Leckere aus der Allgäuer Genussmanufaktur zu kennen? Von wegen.

Nach dem Motto »Nur die besten Produkte für unsere Kunden!«, hat GEFRO noch viel mehr zu bieten: Verschiedene hochwertige Speiseöle, Aceto Balsamico, Ballaststoff Nudeln, Reisspezialitäten, Bratlinge, Brotaufstriche, Süßmolken Pulver, Honig und und und ...

Auf geht's zum Schlemmen!

Omega-3 Öle
→ ab Seite 58

Öle/Fette
→ ab Seite 62

Beilagen
→ ab Seite 64

Superfood
→ ab Seite 70

Auf's Brot
→ ab Seite 72



GEFRO-Produkte
sind glutenfrei





Spargel in warmer Zwiebel-Kräutervinaigrette

Omega-3 Speiseöl

→ siehe rechts



Erfahren Sie was alles Gesundes
im Spargel steckt und wie sie ihn
am besten zubereiten unter
→ www.gefro.de/spargel-tipp

Balance Salat-Dressing
GARTENKRÄUTER

→ Seite 47

und mehr ...

Omega-3 Speiseöl

vegan



Im 3er-Set
10% sparen!

3er-Set
Omega-3 Speiseöl

3 x 750 ml Dose,
statt € 14,40 nur €
(1 L = € 5,73)

12,90*

Ø Nährwerte je 100 ml

Brennwert 3363 kJ / 818 kcal

Fett 90,9 g

davon gesättigte Fettsäuren 6,9 g

einfach ungesättigte Fettsäuren 57,1 g

mehrfach ungesättigte Fettsäuren 26,9 g¹

Kohlenhydrate 0 g

Eiweiß 0 g

Vitamin E 28,0 mg²

Der hohe Gehalt an mehrfach ungesättigten sowie Omega-3-Fettsäuren und reichlich Vitamin E machen dieses milde, kaltgepresste Rapsöl so besonders. Alle Omega-3 Speiseöle haben ein ideales Verhältnis von Omega-3 Fettsäuren und einen positiven Einfluss auf die Blutfettwerte und das Herz-Kreislaufsystem. Ideal für Salate und Rohkost, zum Kochen, Dünste und Kurzbraten.

- Aus 1. Pressung
- Nicht extrahiert
- Nicht gebleicht
- Ohne Gentechnik

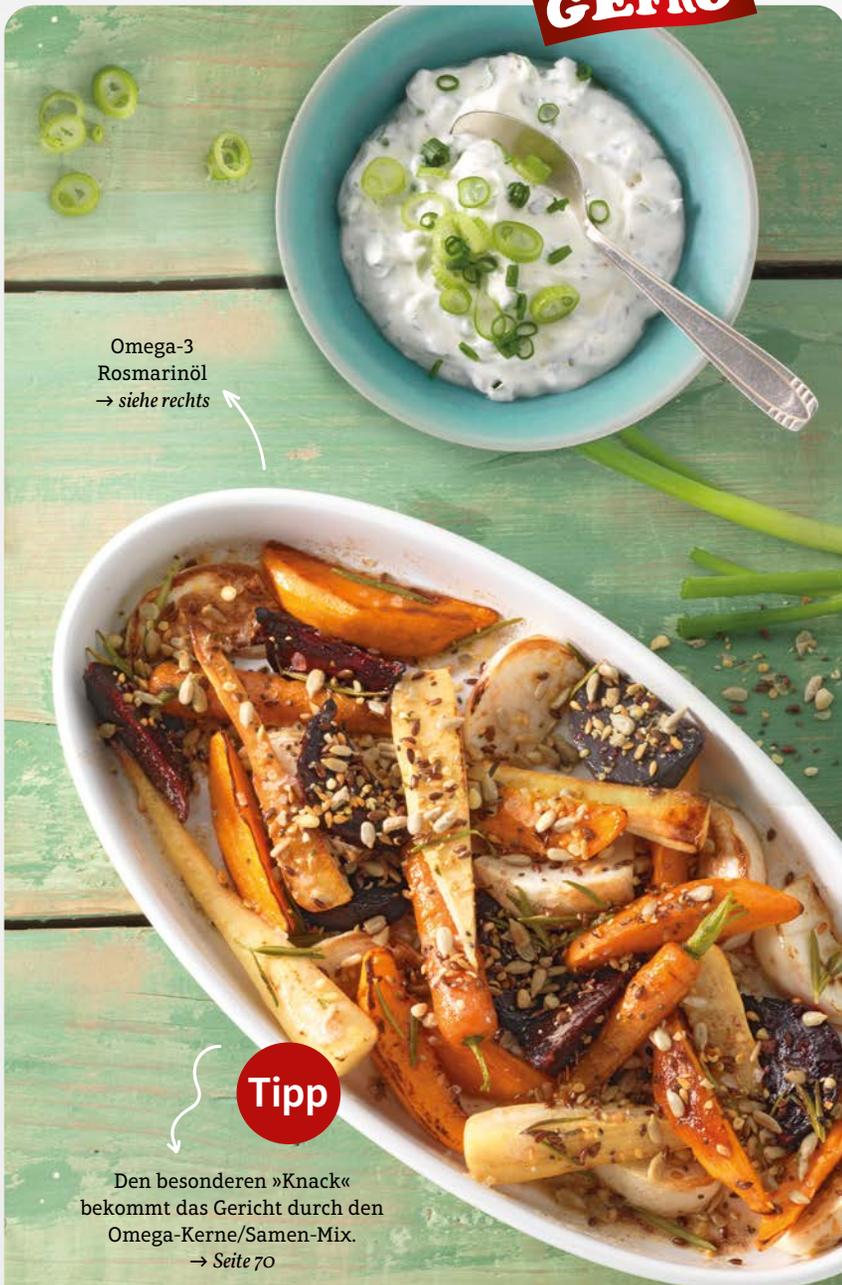
750 ml Dose € 4,80
(1 L = € 6,40)

1) Davon ca. 8,5 g Omega-3-Fettsäuren. 2 Esslöffel (ca. 20ml) decken den Tagesbedarf an Omega-3-Fettsäuren

2) entspricht 233% des empfohlenen Tagesbedarfs (Tagesbedarf = 12 mg)

Heute noch bestellen: Tel. 08331/95950 | Fax 08331/959517 | www.gefro.de

*) Reduzierte Set-Angebote sind nicht zusätzlich rabattfähig.



Omega-3
Rosmarinöl
→ siehe rechts

Tipp

Den besonderen »Knack«
bekommt das Gericht durch den
Omega-3 Kerne/Samen-Mix.
→ Seite 70

Bunte Rübchen- Wedges mit Kräuterdip und Omega-3 Rosmarinöl



Alles über Rosmarin
→ www.gefro.de/rosmarin

Feines raffiniertes Rapsöl Omega-3 Rosmarinöl

vegan

Ein raffiniertes Rapsöl, das ideal zu Salat und Co. passt. Das Aroma frischer Rosmarinblätter veredelt Grillfleisch, knackiges Gemüse und Fisch gleichermaßen. Verwöhnen Sie sich und Ihre Gäste mit einer schönen Rosmarinöl-Marinade und holen Sie sich mediterranes Flair nach Hause!

250 ml Dose € 4,80
(1 L = € 19,20)

3er-Set, 3 x 250 ml Dose,
statt € 14,40 nur € 12,90*
(1 Liter = € 17,20)

Ø Fettspektrum je 100 ml

Brennwert 3393 kJ / 825 kcal

Fett	91,7 g
davon gesättigte Fettsäuren	7,3 g
einfach ungesättigte Fettsäuren	59,6 g
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	25,0 g

*) Reduzierte Set-Angebote sind nicht zusätzlich rabattfähig.

Im 4er-Set
12%
sparen!

4er-Set
Omega-3 Aromaöl

4 x 250 ml Dose,
statt € 19,20 nur €

16,90*



Mhmm, riecht das gut!

Omega-3 Bärlauchöl

vegan

Entdecken Sie das feine Rapsöl mit dem Aroma frischer Bärlauchblätter. Zum Verfeinern, zum Marinieren von Fleisch- und Fischgerichten. Durch die Zugabe kurz vor dem Servieren erhalten Speisen aller Art ein natürlich-frisches Bärlauch-Aroma.

250 ml Dose € 4,80
(1 L = € 19,20)

3er-Set, 3 x 250 ml Dose,
statt € 14,40 nur € **12,90***
(1 Liter = € 17,20)

Ø Fettspektrum je 100 ml
Brennwert 3393 kJ / 825 kcal
Fett 91,7 g
davon gesättigte Fettsäuren 7,3 g
einfach ungesättigte Fettsäuren 59,6 g
mehreinfach ungesättigte Fettsäuren 25,0 g

Willkommen im Aromareich!

Omega-3 Basilikumöl

vegan

Es überzeugt als feines Rapsöl und besticht durch das Aroma frischer Basilikumbblätter. Es ist sowohl zum Verfeinern von Salaten, Rohkost und Nudelgerichten geeignet, als auch zu Antipasti oder zum Marinieren und Verfeinern von Fleisch, Fisch und Gemüse. Delikate Kräutersoßen und markante Dips werden ideal abgerundet.

250 ml Dose € 4,80
(1 L = € 19,20)

3er-Set, 3 x 250 ml Dose,
statt € 14,40 nur € **12,90***
(1 Liter = € 17,20)

Ø Fettspektrum je 100 ml
Brennwert 3393 kJ / 825 kcal
Fett 91,7 g
davon gesättigte Fettsäuren 7,3 g
einfach ungesättigte Fettsäuren 59,6 g
mehreinfach ungesättigte Fettsäuren 25,0 g

Aroma feiner Steinpilze

Omega-3 Steinpilzöl

vegan

Feines Aromaöl mit dem unverkennbar nussigen Geschmack edler Steinpilze. Mit diesem Öl verfeinern Sie sämtliche Pilzgerichte und verleihen ihnen ein Plus an Geschmack und Aroma. Ideal auch zu Reis-, Gemüse-, Eier- oder Kartoffelgerichten. Müssen Sie unbedingt probieren!

250 ml Dose € 4,80
(1 L = € 19,20)

3er-Set, 3 x 250 ml Dose,
statt € 14,40 nur € **12,90***
(1 Liter = € 17,20)

Ø Fettspektrum je 100 ml
Brennwert 3393 kJ / 825 kcal
Fett 91,7 g
davon gesättigte Fettsäuren 6,8 g
einfach ungesättigte Fettsäuren 59 g
mehreinfach ungesättigte Fettsäuren 26 g



Gegrilltes Lamm mit Zucchini, Feta und Kräutern

Der »Gewürz-
Express« für's Lamm:
Fleischwürze
→ Seite 49

Natives Olivenöl Extra
→ siehe unten



**Kaltgepresstes, natives Olivenöl Extra
aus Griechenland**

Natives Olivenöl Extra

vegan

Hochfeines, kaltgepresstes Salat- & Speiseöl. Ideal zu Gemüse, Antipasti, Fisch, Nudelgerichten und zum Verfeinern frischer Salate, feiner Dips und delikater Kräutersoßen. Das Öl entfaltet ein mildes frisch-fruchtiges Aroma. Sein besonders harmonischer, unverfälschter Geschmack und sein typischer Duft werden Sie begeistern.

500 ml Dose € 7,90
(1 L = € 15,80)

3er-Set,
3x 500 ml Dose,
statt € 23,70
nur € 19,90*

Ø Fettspektrum je 100 ml
Brennwert 3341 kJ / 813 kcal

Fett	90,3 g
davon	
gesättigte Fettsäuren	13,4 g
einfach ungesättigte Fettsäuren	71,0 g
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	5,9 g

Im 3er-Set
**16%
sparen!**

*) Reduzierte Set-Angebote sind nicht zusätzlich rabattfähig.

und mehr ...

Beste Qualität beim Braten, Frittieren und Schmoren



Die gesunde Alternative

Brat- & Frittieröl

vegan

Das milde Bratöl lässt sich mehrfach hoch erhitzen und sorgt für allerbeste Qualität beim Braten, Frittieren und Schmoren. Gebratenes wird außen knusprig und bleibt innen saftig. Prima geeignet zum Frittieren, Marinieren, Grillen und als Fondueöl. Der Rauchpunkt liegt bei 210 °C.

750 ml Dose € 5,90

(1 L = € 7,87)

3er-Set, 3x 750 ml Dose, statt € 17,70 nur € 15,90*

(1 L = € 7,07)

Ø Fettspektrum je 100 ml

Brennwert 3386 kJ / 824 kcal

Fett

91,5 g

davon gesättigte Fettsäuren

6,4 g

einfach ungesättigte Fettsäuren

70,5 g

mehrfach ungesättigte Fettsäuren

14,6 g



Extrem hitzestabil

100% Pflanzenfett

vegan

Frittieren ist mit dem »richtigen« Fett eine feine Sache: Ob frisch frittiertes Gemüse, Pommes oder leckere Calamari. Auch zum Backen ideal geeignet – beim Backen nehmen Sie ca. 20% weniger als Butter (!). GEFRO 100% Pflanzenfett – das sehr bekömmliche, ungehärtete Palmfett – ist extrem hitzestabil (bis 220 °C) und für wiederholtes Erhitzen sehr gut geeignet.

1 kg Eimer € 6,90

(100 g = € 0,69)

Ø Fettspektrum je 100 g

Brennwert 3700 kJ / 900 kcal

Fett

100 g

davon gesättigte Fettsäuren

50 g

einfach ungesättigte Fettsäuren

max. 40 g

mehrfach ungesättigte Fettsäuren

max. 10 g

Krapfen mit Himbeer-Schokofüllung



GEFRO setzt sich für einen RSPO-zertifizierten, nachhaltigen Anbau von Palmöl und schonende Verarbeitung ein.

Tipp: Da selbst RSPO-zertifiziertes Palmöl die Umwelt belastet, empfehlen wir Ihnen als Alternative das GEFRO Brat- & Frittieröl → [siehe links](#)

Heute noch bestellen: Tel. 08331/95950 | Fax 08331/959517 | www.gefro.de

**Reis-
Rezepte?**

Finden Sie unter
[www.gefro.de/
rezepte](http://www.gefro.de/rezepte)

Sommerliches Risotto
mit Pilzen, Paprika,
Zuckerschoten und
Chorizo

Steinpilz Risotto
→ siehe rechts

Vielseitig und lecker – Reis!

3er-Set
gemischt oder
sortenrein

3 x 280 g Packung,
statt € 14,70 nur €

Im 3er-Set
5%
sparen!

13,90*



Spanischer Pfanneklassiker

Gemüse Paella

vegan | glutenfrei | palmfettfrei

Wenn in Spanien gefeiert wird, darf das spanische Nationalgericht, die »Paella« nicht fehlen. Entdecken Sie den mediterranen Klassiker jetzt in typisch leckerer GEFRO-Qualität mit allerfeinsten Zutaten. Eine temperamentvolle Reisspezialität mit ausgesuchtem Rundkornreis, roten und grünen Paprika, Nõra-Paprika, Zucchini, einem Hauch Knoblauch und Champignons.

280 g Packung nur € 4,90
(100 g = € 1,75)

Ø Nährwerte je 100 g Pulver

Brennwert 1477 kJ / 349 kcal

Fett	1,9 g	Ballaststoffe	5,8 g
davon gesättigte		Eiweiß	8,3 g
Fettsäuren	0,2 g	Salz	0,01 g
Kohlenhydrate	71,7 g		
davon Zucker	5,0 g		



Außen cremig-weich, innen bissfest

Basilikum-Nuss Risotto

vegan | glutenfrei | palmfettfrei

Außen cremig-weich, innen bissfest, so muss ein echtes Risotto schmecken. Mit dem GEFRO Basilikum-Nuss Risotto genießen Sie obendrein aromatisches Basilikum und den Geschmack feiner Walnüsse. Eine geheime Mischung aus etwas Knoblauch, Schnittlauch, schwarzem Pfeffer und Zwiebeln lässt Gourmetherzen höher schlagen ...

280 g Packung nur € 4,90
(100 g = € 1,75)

Ø Nährwerte je 100 g Pulver

Brennwert 1569 kJ / 371 kcal

Fett	4,8 g	Ballaststoffe	3,5 g
davon gesättigte		Eiweiß	7,3 g
Fettsäuren	0,4 g	Salz	0 g
Kohlenhydrate	72,6 g		
davon Zucker	1,5 g		



Machen Sie's wie die Italiener

Steinpilz Risotto

vegan | glutenfrei | palmfettfrei

Gute Nachrichten für »Risotto ai Funghi«-Fans und alle, die es werden wollen. Mit dem GEFRO Steinpilz Risotto liefern wir das allerbeste Argument, sich den italienischen Reisbrei-Klassiker künftig selber zu kochen. Ausgesuchter Rundkornreis mit delikaten Steinpilzen, Zwiebeln, Karotten und Zucchini – fein abgeschmeckt – sorgen für 100% Risottogenuss aus 100% natürlichen Zutaten.

280 g Packung nur € 4,90
(100 g = € 1,75)

Ø Nährwerte je 100 g Pulver

Brennwert 1465 kJ / 346 kcal

Fett	0,6 g	Ballaststoffe	5,6 g
davon gesättigte		Eiweiß	8,1 g
Fettsäuren	0,0 g	Salz	0,01 g
Kohlenhydrate	74,1 g		
davon Zucker	1,0 g		



GEFRO

Vegane Maccaroni mit Spargel-Bolognese

Tipp: Sauce Bolognese,
gibt's auch in BIO Qualität
→ Seite 39



**Pasta-
Rezepte?**
Finden Sie unter
[www.gefro.de/
rezepte](http://www.gefro.de/rezepte)

Ballaststoff
Maccaroni
→ siehe rechts

GEFRO

Ballaststoff Nudeln

vegan | mit Ballaststoffen | ohne Ei

Im 5er-Set
10% sparen!

5er-Set
gemischt oder
sortenrein
5 x 500 g Packung,
statt € 12,- nur €
10,80*



Erfahren Sie mehr
über Inulin unter
→ www.gefro.de/inulin

Ø Nährwerte je 100 g roh

Brennwert	1506 kJ / 356 kcal
Fett	1,4 g
davon	
gesättigte Fettsäuren	0,4 g
Kohlenhydrate	68,1 g
davon Zucker	1,0 g
Ballaststoffe	8,4 g
Eiweiß	13,5 g
Salz	0,0 g

Was, um alles in der Welt, sind Ballaststoff Nudeln, werden Sie sich fragen. Die Antwort ist so einfach wie genial: GEFROs Ballaststoff Nudeln sind klassische, helle Nudeln mit einer Extraportion Ballaststoffe.

Die Nudeln enthalten neben allerbestem Hartweizengrieß und Wasser zusätzlich Inulin – den natürlichen und lecker schmeckenden, wasserlöslichen Ballaststoff aus der Chicoreé-Wurzel.

Das macht unsere Ballaststoff Nudeln zu einem Kohlenhydrat-Lieferanten mit einem besonders hohen Anteil an wasserlöslichen Ballaststoffen.

In fünf feinen Sorten:

- Bandnudeln
- Suppennudeln
- Spaghetti-Nester
- Spiralen
- Maccaroni

500 g Packung je Sorte € 2,40
(100 g = € 0,48)

Pssst!



Darf nicht fehlen:
Ihr Lieblings-Pesto
→ Seite 37

*) Reduzierte Set-Angebote sind nicht zusätzlich rabattfähig.

GEFRO

Veganer Mexiko-Burger

Entdecken Sie zu Burgern auch
viele andere Saucen & Dips unter
→ www.gefro.de/sossen-dips

GEFRO

Pikante Pflanze
»Schnitzel mexikanisch«
→ *siehe rechts*



BIO Würzmischung
»Mexiko Chili«
→ *Seite 54*

Leckere GEFRO-Rezeptideen finden Sie unter www.gefro.de/rezepte

Fleischlos glücklich mit Schnitzel, Steak & Burger!

3er-Set
gemischt oder
sortenrein
3 x 250 g Packung,
statt € 11,70 nur €

Im 3er-Set
**15%
sparen!**

9,90*



Schnitzel auf Pflanzenbasis

Pikante Pfanne »Korn & Lauch« *vegetarisch*

Entdecken Sie, wie ausgezeichnet vegetarisch und Schnitzel zusammenpassen und wie ausgesprochen gut die Geschmackskombination Korn und Lauch schmeckt. Sie werden es lieben! Die Schnitzel auf Pflanzenbasis sind eine tolle Alternative zu herkömmlichen Fleischgerichten und Burgern. Außen kross goldgelb angebraten, innen saftig – so schmecken sie am besten.

250 g Packung, 2 x 125 g Beutel, € **3,90**
(100 g = € 1,56)

Ø Nährwerte je 100 g Trockenprodukt

Brennwert 1448 kJ / 343 kcal

Fett	5,6 g	Ballaststoffe	7,8 g
davon gesättigte		Eiweiß	16,3 g
Fettsäuren	2,1 g	Salz	4,3 g
Kohlenhydrate	53,1 g		
davon Zucker	4,2 g		

Pikant-mexikanischer Geschmack

Pikante Pfanne »Schnitzel mexikanisch«

vegan / lactosefrei

Mais, Paprika, Karotten, Knoblauch, Lauch, Haferflocken, Dinkelvollkorn- und Hartweizengrieß sowie vollmundig-aromatische Gewürze sind die Zutaten für die vegane Pikante Pfanne »Schnitzel mexikanisch«. Energielieferanten wie Kohlenhydrate und Eiweiß machen die pflanzliche Schnitzel-Variante zu einem wertvollen Lebensmittel, das äußerst abwechslungsreich serviert werden kann.

250 g Packung, 2 x 125 g Beutel, nur € **3,90**
(100 g = € 1,56)

Ø Nährwerte je 100 g Trockenprodukt

Brennwert 1479 kJ / 351 kcal

Fett	6,5 g	Ballaststoffe	8,4 g
davon gesättigte		Eiweiß	17,8 g
Fettsäuren	2,0 g	Salz	3,9 g
Kohlenhydrate	51,2 g		
davon Zucker	4,7 g		

Überzeugt mit viel Geschmack!

Pikante Pfanne »Pfeffersteak«

vegan / lactosefrei

Zutaten wie Dinkelvollkorn- und Hartweizengrieß, Haferflocken, Weizenmehl, Zwiebeln, Röstzwiebeln, Grünkernflocken, Lauch, Karotten, Gemüsepaprika, Majoran, Knoblauch und eine ausgesuchte Würzubereitung sind das Geheimnis des würzig-pikanten Geschmacks der Pikanten Pfanne »Pfeffersteak«. Ganz ohne künstliche und naturidentische Aromastoffe.

250 g Packung, 2 x 125 g Beutel, € **3,90**
(100 g = € 1,56)

Ø Nährwerte je 100 g Trockenprodukt

Brennwert 1439 kJ / 341 kcal

Fett	4,3 g	Ballaststoffe	8,1 g
davon gesättigte		Eiweiß	16,8 g
Fettsäuren	1,3 g	Salz	4,1 g
Kohlenhydrate	54,7 g		
davon Zucker	4,1 g		



Die »Superfood« Samenmischung



Mehr über die Vorteile von Omega-3-Fettsäuren erfahren Sie unter
→ www.gefro.de/omega-3



Aus 100% Kernen und Samen

Omega Kerne/Samen-Mix

vegan | glutenfrei | ohne Zuckerzusatz

Als leckerer Snack und zum Abschmecken und Verfeinern von Salaten, Müsli, Quarkspeisen und anderen Gerichten geeignet. Reich an Vitamin E, dem natürlichen Zellschutz und Magnesium, dem Mineralstoff, der beim Energiestoffwechsel eine entscheidende Rolle spielt. Der Omega Kerne/Samen-Mix enthält darüber hinaus viele lebensnotwendige Mineralstoffe, wie

Kalium, Calcium, Phosphor. Viele essentielle Spurenelemente, wie Eisen, Zink, Kupfer und Mangan runden das Nährstoffangebot ab.

- ohne Zuckerzusatz (enthält von Natur aus Zucker)
- mit Magnesium und Kupfer aus natürlicher Quelle
- hoher Gehalt an Omega-3-Fettsäuren

190 g Dose € 5,90
(100 g = € 3,11)

Ø Nährwerte je 100 g

<i>Brennwert</i>	2532 kJ / 612 kcal
<i>Fett</i>	50,0 g
<i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	4,6 g
<i>Kohlenhydrate</i>	6,0 g
<i>davon Zucker</i>	2,1 g
<i>Ballaststoffe</i>	13,0 g
<i>Eiweiß</i>	21,0 g
<i>Salz</i>	0,01 g
<i>Magnesium</i>	325 mg
<i>Kupfer</i>	1,3 mg

und mehr ...

Bleiben Sie fit!



Mit der Extra-Portion Vitamine & Mineralstoffe

Süßmolken Pulver

vegetarisch | glutenfrei

Genießen Sie die große Portion Vitamine und Mineralstoffe für mehr Fitness und Wohlbefinden. Süßmolken Pulver als Grundlage für einen »Wellnessdrink«, der es in sich hat. Das Pulver wird einfach in Wasser oder Obstsaft aufgelöst – fertig! Auch in Joghurt oder Müsli eine Bereicherung. Unterstützt die Verdauung, verbessert die Darmflora ohne gleichzeitig Fett zu liefern.

700 g Dose € 7,90

(100 g = € 1,13)

Kurpackung, 3 x 700 g Dose,

statt € 23,70 nur € 19,90*

(100 g = € 0,95)

Ø Nährwerte je 100 ml

Brennwert 126 kJ / 30 kcal

Fett 0,0 g Ballaststoffe 0,0 g

davon gesättigte 0,0 g Eiweiß 1,0 g

Fettsäuren 0,0 g Salz 0,13 g

Kohlenhydrate 6,3 g

davon Zucker 6,3 g

Im 3er-Set

**16%
sparen!**



Beeren-Honig Müsli mit Süßmolke und Kernen

Heute noch bestellen: www.gefro.de

GEFRO[®]

Brotzeit mit herzhaft-pikantem Aufstrich

Ob Sie nun ein Vesperpaket
für die Kinder oder für sich
zubereiten, beim Belegen
der Brote sind Ihrer Fantasie
keine Grenzen gesetzt.

GEFRO

Leckere GEFRO-Rezeptideen finden Sie unter www.gefro.de/rezepte

Brotzeit-Schmankerl in zwei leckeren Sorten!



Zum Vesper oder als Partysnack!

Brotaufstrich »herzhaft-pikant« und »Tomate-Paprika«

»herzhaft-pikant« *vegan / lactosefrei*
»Tomate-Paprika«
vegetarisch / lactosefrei / glutenfrei

GEFROs pflanzlicher Gemüseaufstrich ist die vegetarische Alternative zu traditionellen Brotbelägen wie Wurst, Eier oder Käse, besonders gut verträglich und ausgezeichnet geeignet zur Unterstützung einer gesundheitsbewussten Ernährung. Die Variante »herzhaft-pikant« schmeckt zu rustikalem Bauernbrot.

Ø Nährwerte je 100 g »herzhaft-pikant«

Brennwert 997 kJ / 240 kcal

Fett	16,7 g	Ballaststoffe	4,9 g
davon gesättigte		Eiweiß	9,8 g
Fettsäuren	6,4 g	Salz	2,05 g
Kohlenhydrate	10,2 g		
davon Zucker	4,0 g		

Mit »Tomate-Paprika« holen Sie sich den herrlichen Geschmack fruchtiger Tomaten und frischen Paprikas aufs Brot. Es muss aber nicht immer ein belegtes Brot sein. Leckeres Fingerfood in Form kleiner Canapés sind nicht nur geschmacklich, sondern auch optisch ein Genuss und mit dem Brotaufstrich von GEFRO alles andere als langweilig.

300 g Packung

4 x 75 g Portionspackung, € 4,90
(100 g = € 1,63)

Kombipackung, 300 g

je Sorte 2 x 75 g Portionspackung, € 4,90
(100 g = € 1,63)

Ø Nährwerte je 100 g »Tomate-Paprika«

Brennwert 791 kJ / 190 kcal

Fett	12,5 g	Ballaststoffe	4,1 g
davon gesättigte		Eiweiß	8,9 g
Fettsäuren	5,2 g	Salz	1,08 g
Kohlenhydrate	8,5 g		
davon Zucker	3,6 g		

Heute noch bestellen: Tel. 08331/95950 | www.gefro.de

und mehr ...

Sie möchten's lieber süß?

Im 2er-Set
**15%
sparen!**



Schonend hergestellt

Wald und Blüten-Honig

Auf die Mischung kommt's an – im Fall des GEFRO Honigs ist es der Mix aus würzigem Wald- und mild-süßem Blütenhonig, der den aromatischen Geschmack ausmacht. Ein Genuss, ob auf dem Frühstücksbrot oder als Süße im Tee.

500 g Glas nur € 5,90
(100 g = € 1,18)

2er-Set, 2 x 500 g Glas,
statt € 11,80 nur € 9,90*
(100 g = € 0,99)



Erfahren Sie mehr über
Geschmack, Aroma und
Anwendungsmöglichkeiten
des süßen Goldes unter
→ www.gefro.de/honig

GEFRO

Gegrilltes Limetten-Hähnchen mit Wassermelonensalat

Leckere
Rezepte?

Finden Sie unter
[www.gefro.de/
rezepte](http://www.gefro.de/rezepte)



VICTORINOX
SWISS MADE

Messer & Co.

Messer ist nicht gleich Messer. Das gilt sowohl zuhause als auch in der Profiküche. Es gibt eine große Auswahl an Küchenmessern, die Ihnen die Arbeit beim Schneiden & Tranchieren erheblich erleichtern.

Sie brauchen wahrscheinlich nicht alle, aber diese vier Messer sollten Sie auf jeden Fall in der Küchenschublade haben: Tomatenmesser, Gemüsemesser, Brotmesser und Tranchiermesser.

Scharf, schärfer, VICTORINOX®. Die schweizer Messerschmiede VICTORINOX® ist weit über die Schweizer Grenzen hinaus für kompromisslose Qualität bekannt.

Die hauseigene VICTORINOX®-Garantie gibt Ihnen Sicherheit: »Diese erstreckt sich zeitlich unbeschränkt auf jeden Material- und Fabrikationsfehler« und gilt natürlich auch für alle GEFRO-Messer.

GEFRO-Tomatenmesser
→ Seite 76

Steakmesser
→ Seite 78

Gemüsemesser
→ Seite 78

Sparschäler
→ Seite 78

Brotmesser
→ Seite 79

Tranchiermesser
→ Seite 79

Besteck
→ Seite 79

Messerschärfer
→ Seite 79



GEFRO®

Das Beste,
was Ihren Tomaten
passieren kann!

GEFRO

Noch mehr
scharfe Angebote unter
→ www.gefro.de/messer

1 GEFRO-
Tomatenmesser
GRATIS
schon ab € 34,90
Rechnungsbetrag



GEFRO-Tomatenmesser

Sicher eins der Schärfsten in Ihrer Besteck-
schublade. Rostfreie Edelstahlklinge.
ergonomisch geformter, rutschhemmender
Kunststoffgriff für ein noch besseres Arbeiten.
Spülmaschinenfest. Gesamtlänge ca. 21 cm.
Klinge: 10 cm.

GEFRO-Tomatenmesser nur € 4,60
Best-Nr. 64001

6er-Set nur € 27,60*
+ 1 GEFRO-Tomatenmesser **GRATIS**
Best-Nr. 64601

6+1
Sparen Sie
mehr als 14%
im 6er-Set



Messer & Co. Von Natur aus scharf

Messer-Set »Hobby-Koch«

Sie erhalten:

- 1 x GEFRO-Tomatenmesser
- 1 x Stekmesser
- 1 x Gemüsemesser, Glattschliff
- 1 x Gemüsemesser, Wellenschliff

GRATIS dazu:

50 g Sauce Bolognese
für 0,25 l feine Soße
(→ Seite 39)



50 g Sauce
Bolognese
GRATIS
dabei!

Messer-Set »Hobby-Koch« **16,50***
Best.-Nr. 64071 nur €

Messer-Set »Küchenfee«

Sie erhalten:

- 2 x GEFRO-Tomatenmesser
- 1 x Stekmesser
- 1 x Gemüsemesser, Glattschliff
- 1 x Gemüsemesser, Wellenschliff
- 1 x Sparschäler

GRATIS dazu:

100 g BIO Würzmischung
»Bella Italia« (→ Seite 55)



100 g
»Bella Italia«
GRATIS
dabei!

Messer-Set »Küchenfee« **26,20***
Best.-Nr. 64072 nur €





Steakmesser

Damit lassen sich dicke Stücke vom Steak genauso mühelos schneiden wie Pizza oder Gemüse. Ideal geeignet für die nächste Grillparty oder ein Picknick. Klinge: 10 cm.

Steakmesser nur € **5,10**
Best-Nr. 64004

6er-Set nur € **29,90***
+ 1 Steakmesser **GRATIS**
+ 90 g Dose Paprika-Chili Würzmischung **GRATIS**
Best-Nr. 64604



Gemüsemesser, Wellenschliff

Kleinschneiden, säubern und dekorieren von Obst und Gemüse kann so richtig Spaß machen. Klinge: 8 cm.

Gemüsemesser, Wellenschliff nur € **3,40**
Best-Nr. 64002



Gemüsemesser, Glattschliff

Macht Gemüse kurz und klein. Mit Glattschliff ideal für festes Gemüse und Zwiebel. Klinge: 8 cm.

Gemüsemesser, Glattschliff nur € **3,40**
Best-Nr. 64003



Sparschäler

Schält und säubert mühelos auch kleines Obst oder Gemüse. Durch seine unbewegliche Klinge wird ein zu tiefes Einschneiden vermieden. Klinge: 6 cm. Zweischneidig, für Rechts- und Linkshänder.

Sparschäler nur € **5,10**
Best-Nr. 64020



90 g
Paprika-Chili
+ 1 Steakmesser
GRATIS*
im 6er-Set
Steakmesser

Gut zu wissen: Alle GEFRO-Messer haben eine rostfreie Edelstahlklinge, rutschhemmende, ergonomisch gefromte Kunststoffgriffe und sind spülmaschinenfest.



Steakmesser

Gemüsemesser,
Wellenschliff

Gemüsemesser,
Glattschliff

Sparschäler



Brotmesser

Mit Ihrer neuen »Brot-schneide-maschine« schneiden Sie, dank höherer Zinken, mühelos saubere Scheiben, auch bei harten Brotkrusten. Perfekt auch für größere Obstsorten wie Melonen oder Ananas. Klinge: 21 cm.

Brotmesser nur € 29,-
Best-Nr. 64006



Tranchiermesser

Das perfekte Zerlegen von Fleisch, Fisch, Geflügel, Obst und Gemüse ist eine hohe Kunst. Das GEFRO-Tranchiermesser macht diese Kunst zum Vergnügen. Klinge: 15 cm.

Tranchiermesser nur € 23,50
Best-Nr. 64005



Löffel und Gabel

Klassisch, zeitloses Design. Aus hoch legiertem, rostfreiem Chromstahl.

Löffel nur € 7,10
Best-Nr. 64011
6er-Set nur € 42,60*
+ 130 g Soße zu Braten
Best-Nr. 64611

Gabel nur € 6,30
Best-Nr. 64010
6er-Set nur € 37,60*
+ 130 g Salatwürze
Best-Nr. 64610

130 g
Soße zu Braten
GRATIS*
im 6er-Set
Löffel

130 g
Salatwürze
GRATIS*
im 6er-Set
Gabeln



Messerschärfer

Mit diesem Messerschärfer schärfen Sie Ihre Messer im Handumdrehen. Einfache Handhabung und super sicher, dank Handschutz. Durch ausgefeilte Technik und bewährte VICTORINOX®-Qualität besonders effektiv. Für Glatt- und Wellenschliff.

Messerschärfer nur € 22,-
Best-Nr. 64030



Brotmesser

Tranchiermesser

Löffel

Gabel

GRATIS*
dabei

Achten Sie auf unsere Set-Angebote:

Z. B. 130 g Soße zu Braten (→ Seite 31) GRATIS im 6er-Set Löffel oder 130 g Salatwürze (→ Seite 45) GRATIS im 6er-Set Gabeln. Noch mehr scharfe Set-Angebote unter → www.gefro.de/messer

Für Sie ganz persönlich

Individuelle Ernährungsberatung



Dr. rer. nat. Rita Hein, ist selbstständige Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin. Sie promovierte im Fach Naturstoffchemie und studierte an der Sebastian Kneipp Akademie Gesundheitspädagogik, Studienschwerpunkt Ernährung.

Die Heilpraktiker-Prüfung absolvierte Sie im Herbst 2006. Frau Dr. rer. nat. Hein führt Einzelberatungen durch, leitet Seminare und hält Vorträge rund um das Thema Ernährung. Auch bei Schulkindern versucht sie regelmäßig das Bewusstsein für eine gesunde Ernährung zu »schärfen«.

Falls Sie Fragen zu Ihrer persönlichen Ernährungssituation haben, steht Ihnen Frau Dr. Rita Hein mit Rat zur Seite. Sie beantwortet Ihre Fragen zu Themen wie z. B. Diabetes, Essstörungen, Gicht, allergische Erkrankungen u. v. m.

**Beratungs-Telefon:
08331/9595605**

Telefonische Sprechzeiten:
Montag 17 - 19.30 Uhr,
Dienstag 9 - 13 Uhr

Sollten Sie zu den Sprechstunden keine Gelegenheit haben, richten Sie Ihre Fragen bitte schriftlich an:

GEFRO GmbH & Co. KG
Dr. Rita Hein
Postfach 1317
87683 Memmingen

oder per E-Mail:
Dr.Hein@gefro.de

Jede Anfrage wird beantwortet. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass das in Einzelfällen etwas länger dauern kann.

Guten Appetit

Entdecken Sie alle GEFRO Rezepte in einer App

Nur für Sie kreieren unsere Profi-Köche regelmäßig kulinarische Highlights, die wir Ihnen als tollen Service in der neuen GEFRO-Rezepte-App präsentieren. Mit einzigartigen Such- und Filterfunktionen finden Sie garantiert das richtige Rezept.

Probieren Sie selbst:

- Suche nach Zutaten
- Filtern nach vegetarischen, veganen, gluten- und lactosefreien Rezepten
- Ausschluss von weiteren Lebensmittelgruppen, wie z. B. Nüsse oder Früchte
- Obergrenzen für Fett, Kohlenhydrate oder Kalorien
- maximale Zubereitungsdauer
- verschiedene Anlässe, Jahreszeiten oder Kategorien
- Erstellen Sie ganz einfach Ihre persönliche Rezepte-Sammlung
- Nutzen Sie die integrierte Einkaufsliste mit Mengenrechner

Hier geht's direkt zum Download.





Dickes Lob aus erster Hand

Die neuesten Rezepte erhalten Sie automatisch und nach Veröffentlichung über die GEFRO-Rezepte-App.

Legen Sie einfach direkt los
– ohne Kosten, ohne Anmeldung:

Sie benötigen keinen Account für die GEFRO-Rezepte-App, noch müssen Sie persönliche Daten hinterlegen und freigeben. Einfach im Mac App Store oder bei Google Play herunterladen und sorgenfrei loskochen.



Das sagen unsere Kunden

Jeder GEFRO-Kunde hat – seit Februar 2017 – die Möglichkeit, unsere Produkte nach dem Kauf über »Trusted Shops« mit Sternen zu bewerten und dabei Lob oder Kritik zu äußern.

Inzwischen haben über 179.000 Kunden diese Möglichkeit genutzt und ihre Bewertung abgegeben. Mit fast 5.00 Sternen erhält GEFRO dabei regelmäßig Bestnoten. Das freut uns sehr!

Dieses Feedback hilft uns noch besser zu werden. Durch Ihre Bewertung geben Sie Interessenten, die die guten GEFRO-Produkte noch nicht probiert haben, eine wertvolle Entscheidungshilfe.



TRUSTED SHOPS
Kundenbewertungen



SEHR GUT
4.93/5.00

Stand:
02/17 - 04/21

über 216.000
Gesamtbewertungen



Die Bewertungen
finden Sie direkt bei den
GEFRO-Produkten
→ www.gefro.de



Einfach mal Genuss verschenken

GRATIS Probierpaket
für Ihre Freunde,
super Prämie für Sie.



Überraschen Sie Ihre Freunde mit 7 original GEFRO-Produkten im kostenlosen GEFRO-Probierpaket. Sichern Sie sich – bei jeder erfolgreichen Empfehlung – eine von vier attraktiven Prämien.



Wählen Sie Ihre Wunschprämie ...



Prämie 1

€ 15,-
Rabatt-Gutschein

Satte € 15,- Rabatt-Gutschein auf Ihr Kundenkonto, die wir automatisch mit der nächsten Bestellung verrechnen.

Prämie 2

2 GEFRO-
Suppentassen

2 hochwertige Porzellantassen in den Farben rot und weiß. Spülmaschinenfest, hitze- und kältebeständig.

Prämie 3

Messer-Set
»Hobby-Koch«

4 erstklassige Messer: GEFRO-Tomatenmesser, Steakmesser, 2 x Gemüsemesser – rostfrei, vielseitig und effektiv.

Prämie 4

Das große
GEFRO-Kochbuch

196 Seiten mit Rezepten und Koch-Ideen für jeden Geschmack!

Teilnahmebedingungen: Eine Weiterempfehlung gilt als erfolgreich, wenn der geworbene Kunde, der GEFRO noch nicht kennt, für min. € 15,- Rechnungsbetrag kauft und auch bezahlt hat. Danach schicken wir Ihnen die Prämie zu oder ziehen automatisch von Ihrer nächsten Bestellung die vereinbarten € 15,- ab. Eine Weiterempfehlung im gleichen Haushalt ist nicht möglich.



Geht auch online:
→ www.gefro.de/freunde

Perfekter Kundenservice So macht Bestellen Freude!



VICTORINOX

Tomatenmesser
GRATIS für Sie

Als Dankeschön für Ihre Bestellung,
ab € 34,90 Rechnungsbetrag³.



Besuchen Sie uns
auf www.gefro.de

Eine E-Mail schreiben?
info@gefro.de



Wir sind für Sie da
Einfach anrufen:
083 31/95950
Mo - Fr 8 - 18 Uhr, Sa 9 - 12 Uhr



Geld-Zurück-Garantie
Unzufrieden mit den Produkten?
Eine Mitteilung an uns reicht und
Sie bekommen Ihr Geld zurück.



Bis zu 15%
Mengenrabatt*
Ab € 50,- Rechnungsbetrag³ = 5%
ab € 100,- = 10%, ab € 150,- = 15%
*) Bereits reduzierte Set-Angebote sind
nicht zusätzlich rabattfähig.



Lust auf Neues?
www.gefro.de/news
Der GEFRO-Newsletter informiert
Sie aus 1. Hand über die neuesten
Produkte, Rezepte, Aktions-Pakete
zu Sonderpreisen u. v. m.



Versandkostenfreie
Lieferung
Schon ab € 15,- Rechnungsbetrag³.
Darunter nur € 2,95 Portoanteil.

GEFRO GmbH & Co. KG · Rudolf-Diesel-Straße 21 · 87700 Memmingen/Allgäu
Telefon: 08331/95950 · Fax: 08331/959517 · E-Mail: info@gefro.de · Online-Shop: www.gefro.de

GEFRO

Chili sin Carne – Grüße aus der texanischen Küche

Chili- Rezepte?

Finden Sie unter
[www.gefro.de/
rezepte](http://www.gefro.de/rezepte)



Soja, reichlich Kidneybohnen, sonnenverwöhnter Mais, Tomaten, Paprika, Zwiebeln, Chili sowie pikante Kräuter & Gewürze machen GEFROs Chili sin Carne zu einem feurigen Eintopf, der ganz ohne Fleisch superlecker schmeckt und zu dem ganz stilecht knusprige Nachos passen. → Seite 40



GEFRO

Bestellen und mitschlemmen!
Tel. 08331/95950
www.gefro.de