

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**<sup>®</sup>



## 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](http://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](http://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](http://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](http://www.gefro.de/zutaten-lexikon)



### Küchen-Lexikon

Praktische Tipps und Tricks  
rund ums Kochen finden Sie  
im **Küchen-Lexikon.**  
→ [www.gefro.de/kuechen-lexikon](http://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](http://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](http://www.gefro.de/journal)



Tip: Achten Sie auf den folgenden Seiten auf dieses Logo für noch mehr spannende Informationen unter  
→ [www.gefro.de](http://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](http://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](http://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](http://www.gefro.de/geschenkservice)



### Ernährungsberatung

**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.



**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 Pfanek« 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](http://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](http://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**<sup>®</sup>

# 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**<sup>®</sup>

# 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**<sup>®</sup>

# Italienische Minestrone Toskana

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



Balance  
Klare Gemüsebrühe  
QUERBEET  
→ siehe rechts

**GEFRO**<sup>®</sup>

# 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	Ballaststoffe	<0,5 g
davon gesättigte		Eiweiß	<0,5 g
Fettsäuren	<0,1 g	Salz	1,10 g
Kohlenhydrate	<0,5 g		
davon Zucker	<0,5 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. Allergenkezeichnung 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**<sup>®</sup>

# 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		



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**<sup>®</sup>

# Tomaten- Ingwer-Suppe mit Garnelen

---



Balance  
Tomatensoße &  
-Suppe DOLCE VITA  
→ Seite 23

**GEFRO**<sup>®</sup>

Was steckt im Ingwer?  
Alle Infos zu Inhaltsstoffen,  
Herkunft, Verwendung unter  
→ [www.gefro.de/ingwer](http://www.gefro.de/ingwer)

---

Leckere GEFRO-Rezeptideen finden Sie unter [www.gefro.de/rezepte](http://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](http://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](http://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		

Alle  
Suppen-Pausen  
sind palmfettfrei!



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](http://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**<sup>®</sup>

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**

Leckere GEFRO-Rezeptideen finden Sie unter [www.gefro.de/rezepte](http://www.gefro.de/rezepte)

# 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](http://www.gefro.de/soja)

**GEFRO**



Balance Dunkle Soße  
KRAFT & SAFT  
→ siehe rechts

Leckere GEFRO-Rezeptideen finden Sie unter [www.gefro.de/rezepte](http://www.gefro.de/rezepte)



# 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 zaubern. 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		

Heute noch bestellen: Tel. 08331/95950 | Fax 08331/959517 | [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

**GEFRO®**



In unserer Spargel-Rezeptauswahl ist für jeden das Richtige dabei  
 → [www.gefro.de/spargel-rezepte](http://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](http://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](http://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

**GEFRO**

# 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](http://www.gefro.de)



**GEFRO**

Was unterscheidet  
Vegetarier und Veganer?  
Erfahren Sie mehr unter  
→ [www.gefro.de/vegetarisch-vegan](http://www.gefro.de/vegetarisch-vegan)

**GEFRO®**

# 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](http://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, Chiken 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](http://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

**GEFRO®**

**4x  
neu**

# 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		



**GEFRO**

Leckere GEFRO-Rezeptideen finden Sie unter [www.gefro.de/rezepte](http://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**<sup>®</sup>

# 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](http://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](http://www.gefro.de)

\*) Reduzierte Set-Angebote sind nicht zusätzlich rabattfähig.

**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](http://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 g<sup>1</sup>

Kohlenhydrate 0 g

Eiweiß 0 g

Vitamin E 28,0 mg<sup>2</sup>

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, Dünsten und Kurzbraten.

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

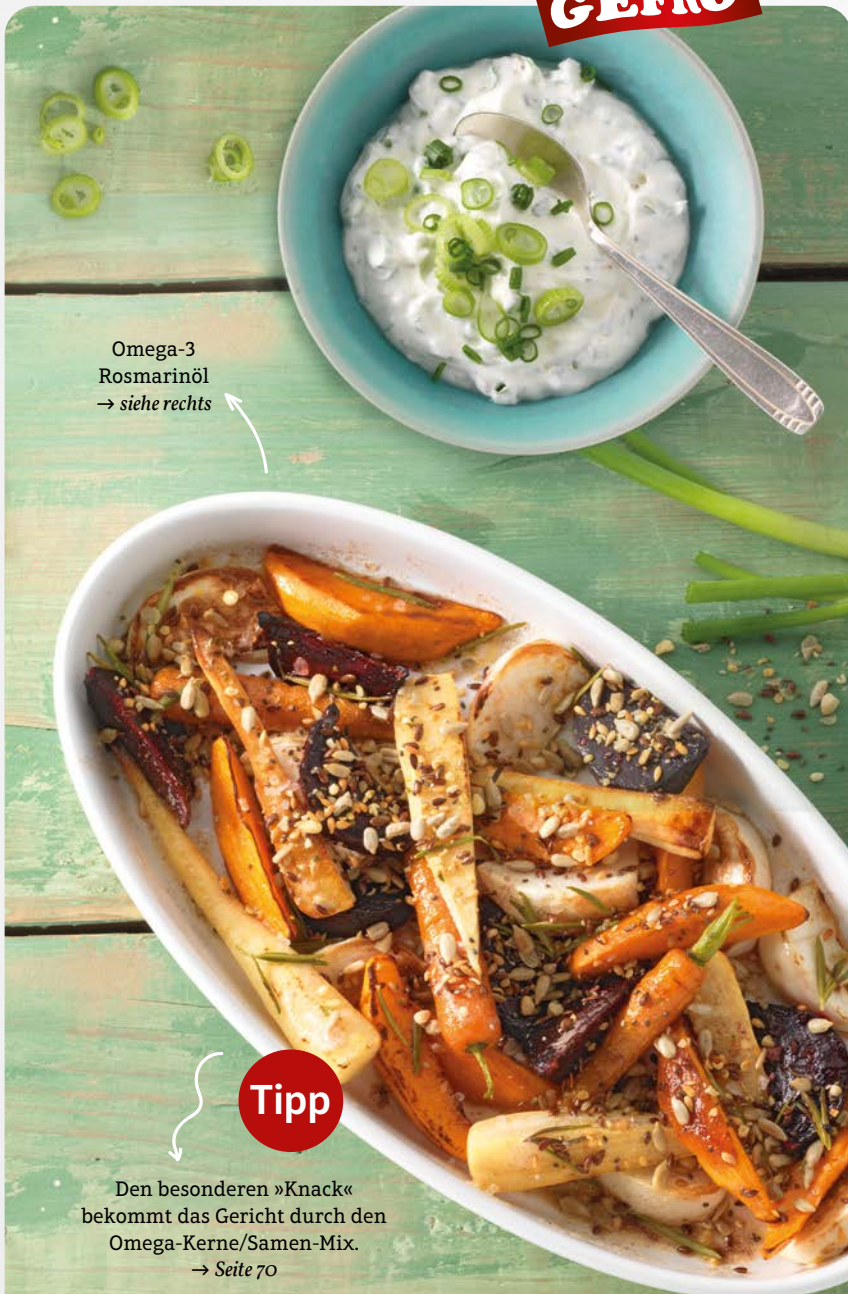
**750 ml Dose € 4,80**  
(1 L = € 6,40)

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

<sup>2)</sup> entspricht 233% des empfohlenen Tagesbedarfs (Tagesbedarf = 12 mg)

Heute noch bestellen: Tel. 08331/95950 | Fax 08331/959517 | [www.gefro.de](http://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](http://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\***



Mhmmm, 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

davon gesättigte Fettsäuren

einfach ungesättigte Fettsäuren

mehreinfach ungesättigte Fettsäuren

91,7 g

7,3 g

59,6 g

25,0 g

Willkommen im Aromareich!

Omega-3 Basilikumöl

vegan

Es überzeugt als feines Rapsöl und besticht durch das Aroma frischer Basilikumblätter. 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

davon gesättigte Fettsäuren

einfach ungesättigte Fettsäuren

mehreinfach ungesättigte Fettsäuren

91,7 g

7,3 g

59,6 g

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

davon gesättigte Fettsäuren

einfach ungesättigte Fettsäuren

mehreinfach ungesättigte Fettsäuren

91,7 g

6,8 g

59 g

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](http://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 €

**13,90\***

Im 3er-Set

**5%**  
sparen!



## Spanischer Pfannklassiker

### 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 Reisbri-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



Ballaststoff  
Maccaroni  
→ siehe rechts

**Pasta-  
Rezepte?**

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

**GEFRO**

Leckere GEFRO-Rezeptideen finden Sie unter [www.gefro.de/rezepte](http://www.gefro.de/rezepte)

# 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](http://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

**GEFRO®**

# Veganer Mexiko-Burger

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



Pinienkerne

Chiasamen

Hanfsamen

Sonnenblumenkerne

Leinsamen

Goldleinsamen

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](http://www.gefro.de)

**GEFRO**<sup>®</sup>

## 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](http://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](http://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)



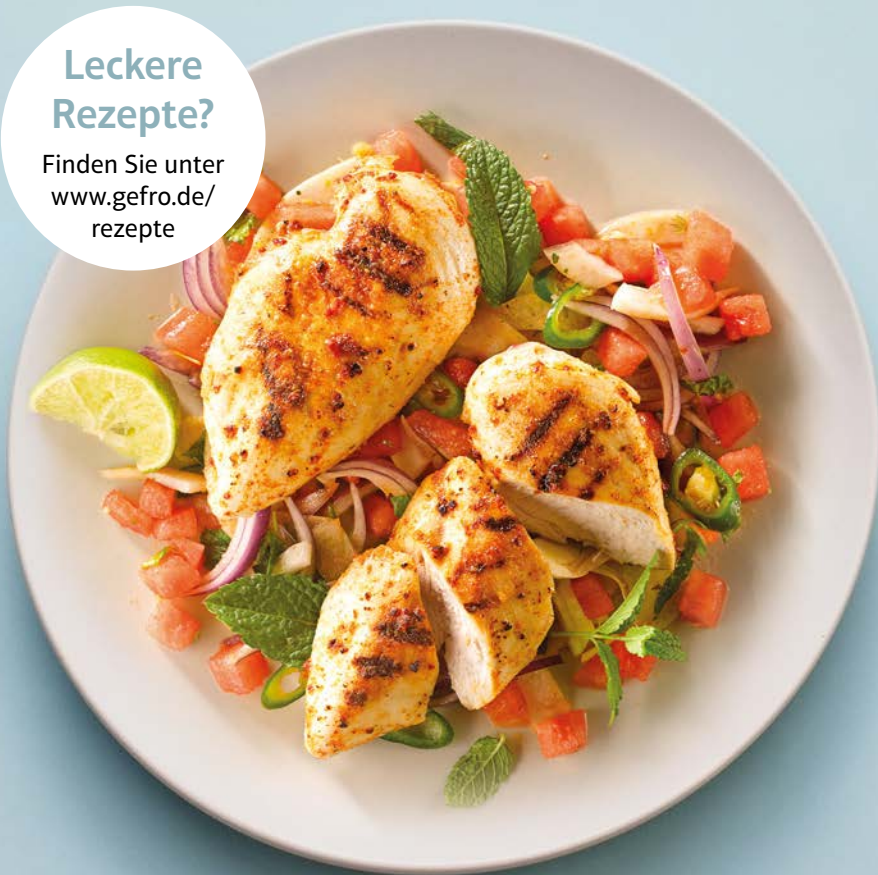
Erfahren Sie mehr über  
Geschmack, Aroma und  
Anwendungsmöglichkeiten  
des süßen Goldes unter  
→ [www.gefro.de/honig](http://www.gefro.de/honig)

**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





# Das Beste, was Ihren Tomaten passieren kann!



Noch mehr  
scharfe Angebote unter  
→ [www.gefro.de/messer](http://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



\*) Reduzierte Set-Angebote sind nicht zusätzlich rabattfähig.

# 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 €



**GEFRO®**



### 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

Löffel

Gabel

Tranchiermesser

**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](http://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](mailto: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](http://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](http://www.gefro.de/freunde)

# Perfekter Kundenservice So macht Bestellen Freude!



VICTORINOX

Tomatenmesser  
GRATIS für Sie

Als Dankeschön für Ihre Bestellung,  
ab € 34,90 Rechnungsbetrag<sup>3</sup>.



Besuchen Sie uns  
auf [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

Eine E-Mail schreiben?  
[info@gefro.de](mailto: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,- Rechnungsbetrag<sup>3</sup> = 5%  
ab € 100,- = 10%, ab € 150,- = 15%

\*) Bereits reduzierte Set-Angebote sind  
nicht zusätzlich rabattfähig.



Versandkostenfreie  
Lieferung

Schon ab € 15,- Rechnungsbetrag<sup>3</sup>.  
Darunter nur € 2,95 Portoanteil.



Lust auf Neues?

[www.gefro.de/news](http://www.gefro.de/news)

Der GEFRO-Newsletter informiert  
Sie aus 1. Hand über die neuesten  
Produkte, Rezepte, Aktions-Pakete  
zu Sonderpreisen u. v. m.

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 stiehlt knusprige Nachos passen. → Seite 40

**GEFRO**

Bestellen und mitschlemmen!  
Tel. 08331/95950  
[www.gefro.de](http://www.gefro.de)



Alle Preise inkl. der gesetzl. MwSt

krempel-und-co.de | 0521