



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

**GEFRO GmbH & Co. KG**  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0  
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Herzhafter Eintopf mit Kichererbsen

- 800 ml GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Tomatensoße
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 2 Stangen Lauch
- 2 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 800 g (2 Dosen) gehackte Tomaten
- 1 Lorbeerblatt
- 400 g Kichererbsen aus der Dose (abgetropft)
- Salz, Pfeffer
- 150 g Schafskäse

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Herzhafter Eintopf mit Kichererbsen

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

15,8 g Fett      27,6 g Kohlenhydrate      17,8 g Eiweiß      328 kcal Brennwert

**Herzhafter Eintopf mit Kichererbsen** 2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einem Topf erhitzen. 2 Stangen Lauch in dünne Ringe schneiden, 2 Zucchini würfeln und beides zusammen in den Topf mit dem Öl geben. 5 Min. unter ständigem Rühren gut anbraten.

2 Knoblauchzehen pressen und zusammen mit 800 g (2 Dosen) gehackten Tomaten, dem Lorbeerblatt, 800 ml **GEFRO Gemüsebrühe** und 400 g Kichererbsen aus der Dose (abgetropft) zu dem Lauch und den Zucchini in den Topf geben.

2 EL **GEFRO Tomatensoße** unterrühren, aufkochen und 15 Min. leise köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 150 g Schafskäse würfeln und in einem kleinen Schälchen anrichten. Das Lorbeerblatt aus der Suppe nehmen. Die Suppe in heiße Suppentassen oder Teller füllen. Den Schafskäse mit Brot extra reichen.

**Tipp:** Falls überraschend Gäste kommen. Gelingt leicht, geht schnell. Diese Suppe schmeckt nicht nur lecker, sie sieht auch gut aus. Heiß servieren!