



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

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

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

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Tomaten-Orangensuppe mit Kichererbsen und Ziegenkäsecroûton

- 90 g GEFRO Tomatensuppe
- 1 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 ml Weißwein
- 2 Orangen, frisch gepresst
- 1 unbehandelten Zitrone (Schale)
- 100 g gekochte Kichererbsen aus der Dose
- 80 g Ziegenfrischkäse
- 4 Scheiben Baguette
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 10 Basilikumblätter

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Tomaten-Orangensuppe mit Kichererbsen und Ziegenkäsecroûton

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15,2 g Fett	27,9 g Kohlenhydrate	7,8 g Eiweiß	3,3 g Ballaststoffe	301 kcal Brennwert
-------------	----------------------	--------------	---------------------	--------------------

Tomaten-Orangensuppe mit Kichererbsen und Ziegenkäsecroûton: Den Backofen auf 200°C vorheizen.

1 Zwiebel sowie 1 Knoblauchzehe schälen und sehr fein würfeln. 1 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Den Knoblauch zugeben und kurz mit angehen lassen. Mit 1 Liter Wasser ablöschen und aufkochen. 90 g **GEFRO Tomatensuppe** einrühren, 100 ml Weißwein und den frisch gepressten Saft von 2 Orangen angießen und erneut aufkochen. Die Zitronenschale (von 1 unbehandelten Zitrone) unterrühren. 100 g gekochte Kichererbsen auf einem Sieb abtropfen lassen und in der Suppe erwärmen.

80 g Ziegenfrischkäse auf die Baguettescheiben verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und für etwa 4 Minuten im Ofen gratinieren.

Die Suppe in Teller oder Schalen anrichten und jeweils einen Ziegenkäsecroûton auf die Suppe setzen. Mit dem Basilikum garnieren und mit etwas **GEFRO Natives Olivenöl Extra** beträufeln.