



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

### Tomatensuppe mit Pasta und Kartoffeln

- 100 g GEFRO Balance Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita
- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 100 g GEFRO Ballaststoff Maccaroni
- 1 Zwiebel
- 200 g Staudensellerie
- 300 g Kartoffeln, festkochend
- 1,2 Liter Wasser
- 60 g Parmesan, frisch gerieben
- 2 Zweige Basilikum

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

## Tomatensuppe mit Pasta und Kartoffeln

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

17,5 g Fett	41,6 g Kohlenhydrate	12,6 g Eiweiß	9,2 g Ballaststoffe	387
kcal Brennwert				

**Tomatensuppe mit Pasta und Kartoffeln:** Den Ofen auf 200°C vorheizen. 1 Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 200 g Staudensellerie putzen und in feine Blättchen schneiden. 300 g festkochende Kartoffeln schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

100 g **GEFRO Ballaststoff Maccaroni** nach Packungsangabe garen, die Kartoffelwürfel in kochendem Salzwasser bissfest garen. Anschließend die gegarten Nudeln und Kartoffeln auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel und den Staudensellerie darin andünsten. Mit 1,2 Liter Wasser ablöschen, aufkochen und etwa 5 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.

100 g **GEFRO Balance Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita** einrühren und aufkochen. Die Kartoffelwürfel und die Nudeln in die Suppe geben.

In Schalen anrichten, mit dem gehobelten Parmesan und den gezupften Basilikumblättern garnieren und heiß servieren.