



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

### Aquacotta

- 800 ml GEFRO Suppe
- 4 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 250 g Steinpilze oder Egerlinge
- 1 vollreife Fleischtomate
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Glas Waldpilzfond (à 400 ml)
- 1 EL frische Thymianblättchen (oder 1 TL getrocknete)
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 EL Balsamico-Essig
- 1 Bund Schnittlauch
- 8 kleine Scheiben Weißbrot
- 50 g frisch geriebener Parmesan

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

## Aquacotta

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

18,8 g Fett      28,6 g Kohlenhydrate      12 g Eiweiß      332 kcal Brennwert

**Aquacotta** 250 g Steinpilze oder Egerlinge putzen und in feine Scheiben schneiden. 1 vollreife Fleischtomate kurz überbrühen, häuten und halbieren. Stielansätze und Kerne entfernen, Fruchtfleisch fein hacken. 2 Stangen Staudensellerie putzen, schälen und klein würfeln, ebenso 1 Zwiebel klein würfeln.

4 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** im Topf erhitzen, Zwiebel und Selleriewürfel darin andünsten. 1 Knoblauchzehe schälen und dazupressen. 800 ml heiße **GEFRO Gemüsebrühe** und 1 Glas Waldpilzfond (400 ml) angießen, gehackte Tomaten einrühren. Mit 1/2 EL Thymian, Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und 1 EL Balsamico-Essig würzen. Alles 20 Min. im offenen Topf sanft köcheln lassen. Die Pilze in die Suppe rühren, weitere 10 Min. bei geringer Hitze garen.

1 Bund Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. 8 kleine Scheiben Weißbrot anrösten oder toasten und auf vier Suppenteller verteilen. Suppe abschmecken und über die Brotscheiben gießen. Mit restlichem Thymian, Schnittlauch und 50 g frisch geriebenem Parmesan bestreut servieren.

**Tipp:** Servieren Sie zu der delikaten, italienischen Pilzsuppe leichten Weißwein, frische Blattsalate und Weißbrot.