



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

Italienische Minestrone Toskana

- 20 g GEFRO Gemüsebrühe PUR
- 4 EL GEFRO Omega-3 Rosmarinöl
- 3 TL GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia
- 150 g GEFRO Ballaststoffnudeln Maccaroni
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 100 g Karotten
- 200 g Zucchini
- 100 g Tomaten
- 35 g Staudensellerie
- 200 g weiße Bohnen, aus der Dose (Abtropfgewicht)
- 0,5 Bund Petersilie, gehackt
- 4 EL Parmesankäse, gerieben
- Salz

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Italienische Minestrone Toskana

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

14,7 g Fett	40,1 g Kohlenhydrate	16,2 g Eiweiß	10,9 g
Ballaststoffe	324 kcal Brennwert		

Italienische Minestrone Toskana: 1 Liter Wasser aufkochen und 20 g (ca. 1 EL) **GEFRO Gemüsebrühe PUR** einrühren, zur Seite stellen.

1 Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. 100 g Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. 200 g Zucchini längs halbieren und dann die Zucchinihälften in Scheiben schneiden. 100 g Tomaten vierteln, in schmale Streifen schneiden. 35 g Sellerie in Scheiben schneiden.

Die Zwiebeln in einem großen Topf in 4 EL **GEFRO Omega-3 Rosmarinöl** bei mittlerer Hitze andünsten, Karotten und Sellerie zufügen und alles zusammen noch einige Minuten dünsten.

Nun die Gemüsebrühe und Zucchini zugeben, aufkochen lassen und mit 3 TL **GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«** abschmecken.

Damit die 150 g **GEFRO Ballaststoffnudeln Maccaroni** das Aroma der Minestrone voll aufnehmen können werden die Maccaroni nicht in Wasser gar gekocht, sondern für 4 Minuten in die kochende Suppe gegeben.

Kurz vor Ende der 4 Minuten Garzeit 200 g weiße Bohnen aus der Dose beimengen und mit erwärmen. Eventuell mit Salz und **GEFRO Gewürz-Pfeffer** abschmecken.

½ Bund gehackte Petersilie in die Suppe einrühren, in Suppentellern anrichten und mit je 1 EL frisch geriebenem Parmesan bestreut servieren.

Tipp: Zur Minestrone schmeckt knusprig getoastetes Ciabatta sehr gut.