



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-Gemüsesuppe mit Mozzarellasticks

- 100 g GEFRO Balance Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita
- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«
- 1 Zwiebel
- 100 g Champignons
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 Zucchini
- 1,2 Liter Wasser
- 200 g fertigen Pizzateig
- 100 g Mozzarella, gerieben
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Tomaten-Gemüsesuppe mit Mozzarellasticks

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

19,3 g Fett	20,6 g Kohlenhydrate	9,6 g Eiweiß	3,7 g Ballaststoffe	295 kcal Brennwert
-------------	----------------------	--------------	---------------------	--------------------

Tomaten-Gemüsesuppe mit Mozzarellasticks: Den Ofen auf 200°C vorheizen. 1 Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 100 g Champignons in dünne Scheiben schneiden. 1 gelbe Paprikaschote vierteln, den Strunk und die Kerne entfernen. Die Paprikaviertel in feine Streifen schneiden. 1 Zucchini putzen und ebenfalls in feine Streifen schneiden.

2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einem Topf erwärmen und die Zwiebelstreifen, die Champignons sowie die Paprika- und Zucchiniestreifen darin kräftig anbraten. Mit 1,2 Liter Wasser ablöschen, aufkochen und etwa 5 Minuten bei geringer Temperatur köcheln lassen. 100 g **GEFRO Balance Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita** einrühren und aufkochen.

200 g fertigen Pizzateig in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Die Streifen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Ofenblech legen und mit etwas **GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«** würzen. Mit 100 g geriebenem Mozzarella bestreuen und für etwa 10 Minuten im vorgeheizten Ofen goldbraun backen.

Die Suppe mit dem Schnittlauch bestreuen und mit den Mozzarellasticks servieren.