



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen der **Aquacotta** benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO Reformversand

Wernher-von-Braun-Strasse 21
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0800 / 95 95 100*

Telefax 0800 / 95 95 111*

*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail info@gefro.de

Alle übrigen Zutaten besorgen Sie sich bei dem Händler "Ihres Vertrauens"...

Einkaufszettel

Aquacotta

- 250 g Steinpilze oder Egerlinge
- 1 vollreife Fleischtomate
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
- 1 Glas Waldpilzfond (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

Aquacotta Italienische Pilzsuppe mit Brot

Rezept für 4 Personen. Zubereitung ca. 30 Minuten.

Nährwerte pro Portion:

18,8 g Fett
28,6 g Kohlenhydrate
12,0 g Eiweiß
332 kcal

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 tosten 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.

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de