



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen des **Herzhaften Eintopf mit Kichererbsen** 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](mailto:info@gefro.de)

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

## **Einkaufszettel**

### **Herzhafter Eintopf mit Kichererbsen**

- 2 Stangen Lauch
- 2 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 800 g (2 Dosen) gehackte Tomaten
- 1 Lorbeerblatt
- 400 g Kichererbsen aus der Dose (abgetropft)
- Salz, Pfeffer
- 150 g Schafskäse

## **Herzhafter Eintopf mit Kichererbsen**

**Rezept für 4 Personen. Zubereitung ca. 30 Minuten.**

### **Nährwerte pro Portion:**

15,8 g Fett

27,6 g Kohlenhydrate

17,8 g Eiweiß

328 kcal

**Herzhafter Eintopf mit Kichererbsen:** 2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einem Topf erhitzen. 2 Stangen Lauch in dünne Ringe schneiden, 2 Zucchini würfeln und beides zusammen in den Topf mit dem Öl geben. 5 Min. unter ständigem Rühren gut anbraten.

2 Knoblauchzehen pressen und zusammen mit 800 g (2 Dosen) gehackten Tomaten, dem Lorbeerblatt, 800 ml **GEFRO Gemüsebrühe** und 400 g Kichererbsen aus der Dose (abgetropft) zu dem Lauch und den Zucchini in den Topf geben.

2 EL **GEFRO Tomatensoße** unterrühren, aufkochen und 15 Min. leise köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

150 g Schafskäse würfeln und in einem kleinen Schälchen anrichten. Das Lorbeerblatt aus der Suppe nehmen. Die Suppe in heiße Suppentassen oder Teller füllen. Den Schafskäse mit Brot extra reichen.

**Tip:** Falls überraschend Gäste kommen. Gelingt leicht, geht schnell. Diese Suppe schmeckt nicht nur lecker, sie sieht auch gut aus. Heiß servieren!