



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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 Glas Waldpilzfond (à 400 ml)
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 vollreife Fleischtomate
- 1 Zwiebel
- 1 EL Knoblauchzehe
- 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 findest du 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

### 1 Gemüse und Pilze vorbereiten:

250 g Steinpilze oder Egerlinge putzen und in feine Scheiben schneiden.

1 reife Fleischtomate kurz überbrühen, häuten, halbieren und die Stielansätze und Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch fein hacken.

2 Stangen Staudensellerie putzen, schälen und klein würfeln. 1 Zwiebel ebenfalls fein würfeln.

### 2 Gemüse anbraten:

4 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl im Topf erhitzen.

Zwiebel- und Selleriewürfel darin glasig dünsten, 1 Knoblauchzehe dazupressen.

### 3 Suppe zubereiten:

800 ml heiße GEFRO Suppe und 1 Glas Waldpilzfond (400 ml) angießen, gehackte Tomaten einrühren.

Mit ½ EL Thymian, Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und 1 EL Aceto Balsamico würzen.

Alles 20 Minuten im offenen Topf sanft köcheln lassen.

Dann die Pilze zugeben und weitere 10 Minuten bei geringer Hitze garen.

### 4 Anrichten:

1 Bund Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden.

8 kleine Scheiben Weißbrot anrösten oder toasten und auf vier Suppenteller verteilen.

Die heiße Suppe darüber gießen und mit Thymian, Schnittlauch und 50 g frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

### **Tipps & Varianten**

Tipp: Serviere zu dieser klassischen italienischen Pilzsuppe einen leichten Weißwein und einen frischen Blattsalat - so wird sie zum perfekten mediterranen Menü.

Variante: Anstelle von Steinpilzen können auch Champignons oder Pfifferlinge verwendet werden - je nach Saison und Geschmack.