



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

### Frühlingsminestrone mit Pesto Verde

- 20 g GEFRO Pesto Verde
- 30 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 200 g GEFRO Ballaststoff Suppenudeln
- 1,5 Liter GEFRO Suppe
- 2 kleine junge Möhren
- 80 g kleine Frühlingschampignons
- 3 Bund Frühlingszwiebeln
- 100 g Zuckerschoten
- 8 Bund Radieschen
- 100 ml passierte Tomaten
- 0,5 TL Bio-Zitronenschale, frisch gerieben

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Frühlingsminestrone mit Pesto Verde

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15,9 g Fett 46,9 g Kohlenhydrate 14,7 g Eiweiß 13,5 g Ballaststoffe  
395 kcal Brennwert

### Frühlingsminestrone mit Pesto Verde

#### 1 Pesto zubereiten:

20 g GEFRO Pesto Verde mit 10 ml Wasser und 30 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra gut verrühren.

#### 1 Gemüse vorbereiten:

2 kleine Möhren schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. 80 g kleine Frühlingschampignons halbieren.

3 Frühlingszwiebeln putzen und in 1 cm dicke Ringe schneiden.

100 g Zuckerschoten putzen und in feine Streifen schneiden.

8 Radieschen ebenfalls putzen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

#### 2 Minestrone kochen:

1,5 Liter klare Brühe aus GEFRO Suppe mit passierten Tomaten aufkochen. Karotten und Champignons zugeben und bei mittlerer Temperatur 3 Minuten köcheln lassen. Das restliche Gemüse hinzufügen und weitere 2 Minuten köcheln lassen.

#### 3 Nudeln zubereiten:

200 g GEFRO Ballaststoff Suppenudeln nach Packungsanleitung bissfest garen, auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Nudeln in die Minestrone geben und ½ TL Zitronenschale unterrühren.

#### 4 Anrichten & Servieren:

Die Minestrone in Schüsseln füllen und je einen Klecks Pesto darauf geben.

### **Tipps & Varianten**

Tipp: Wer mag, bestreut die Suppe vor dem Servieren mit frisch geriebenem Parmesan oder etwas gehackter Petersilie.

Variante: Statt Suppennudeln schmecken auch kleine weiße Bohnen oder Kichererbsen hervorragend in der Minestrone - sie machen das Gericht besonders sättigend.

Nicht vergessen: Für eine leichtere Sommer-Variante können zusätzlich grüne Bohnen oder zarte Erbsen mitgekocht werden.