



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

Einkaufszettel

Herzhafter Eintopf mit Kichererbsen

- 800 ml GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Tomatensoße
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 2 Stangen Lauch
- 2 g Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 800 g (2 Dosen) gehackte Tomaten
- 1 Lorbeerblatt
- 400 g Kichererbsen aus der Dose (abgetropft)
- Salz, Pfeffer
- 150 g Schafskäse

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

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 Brennwert

1 Gemüse vorbereiten:

2 Stangen Lauch in dünne Ringe schneiden und 2 Zucchini würfeln.

2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einem Topf erhitzen. Lauch und Zucchini hineingeben und unter Rühren etwa 5 Minuten anbraten.

2 Eintopf kochen:

2 Knoblauchzehen pressen und zusammen mit 800 g (2 Dosen) gehackten Tomaten, 1 Lorbeerblatt, 800 ml GEFRO Brühe und 400 g abgetropften Kichererbsen zum Gemüse geben.

2 EL GEFRO Tomatensoße unterrühren, aufkochen und 15 Minuten auf leichter Stufe köcheln lassen.

3 Abschmecken & Servieren:

Den Eintopf mit Salz und Pfeffer würzen.

150 g Schafskäse würfeln und in einem kleinen Schälchen separat anrichten. Das Lorbeerblatt aus der Suppe nehmen.

Den Eintopf in heiße Suppenteller oder Schalen füllen und mit dem Schafskäse und Brot servieren.

Tipp: Wenn überraschend Gäste kommen: Dieses Gericht gelingt leicht, geht schnell und schmeckt hervorragend - heiß serviert ein echter Genuss!