

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

Italienische Kichererbsensuppe

- 100 g GEFRO Tomatensuppe
- 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 Liter Wasser
- 150 g frischer, junger Blattspinat, geputzt
- 100 g Kichererbsen aus der Dose
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Fenchelknolle
- 1 g Zwiebel
- 1 kleine Karotte
- 10 g Kirschtomaten
- 1 EL Knoblauchzehe
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Italienische Kichererbsensuppe

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

7,5 g Fett 17,1 g Kohlenhydrate 6,2 g Eiweiß 8,2 g Ballaststoffe
164 kcal Brennwert

1 Gemüse vorbereiten:

1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen. Die Zwiebel in feine Streifen schneiden und den Knoblauch fein hacken. 1 kleine Karotte schälen und würfeln. 2 Stangen Staudensellerie putzen und in dünne Scheiben schneiden. 1 Fenchelknolle putzen, halbieren, den harten Strunk entfernen und die Fenchelhälften in feine Streifen schneiden. Das Gemüse getrennt voneinander in kochendem Salzwasser bissfest garen und in kaltem Wasser abkühlen lassen.

2 Suppe zubereiten:

100 g Kichererbsen aus der Dose auf ein Sieb abgießen und mit warmem Wasser gründlich abspülen. 10 Kirschtomaten halbieren. In einem Topf 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra erwärmen, die Zwiebelstreifen und den gehackten Knoblauch hineingeben und glasig andünsten. Mit 1 Liter warmem Wasser ablöschen, 100 g GEFRO Tomatensuppe einrühren und aufkochen.

3 Gemüse & Kichererbsen hinzufügen:

Die Kichererbsen in die Tomatensuppe geben und erwärmen. Das gegarte Gemüse sowie die halbierten Kirschtomaten zugeben und 5 Min. in der heißen Suppe ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren 150 g frische, junge, geputzte Blattspinatblätter hineingeben und zusammenfallen lassen.

4 Anrichten & Servieren:

Die Suppe in Schalen füllen und nach Geschmack mit etwas GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra beträufeln.

Tipps & Varianten: Tipp: Servieren Sie die Suppe mit frischem Ciabatta oder geröstetem Bauernbrot - perfekt zum Auftunken der aromatischen Brühe. Variante: Für eine pikante Note etwas GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia hinzufügen - das verstärkt den mediterranen Geschmack.