



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 Tomatensuppe

- 4 EL GEFRO Tomatensuppe
- 2 TL GEFRO Suppe
- 2 TL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 500 ml Milch, 1,5%
- 500 ml Wasser
- 50 g Reis (natur oder parboiled)
- Oregano
- 2 EL geriebener Parmesankäse

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Italienische Tomatensuppe

Rezept für 4 Personen**Zubereitung ca. 30 Minuten****Nährwerte pro Portion:**

10,9 g Fett 24,4 g Kohlenhydrate 12,2 g Eiweiß 246 kcal Brennwert

1 Reis garen:

50 g Reis (natur oder parboiled) in reichlich Wasser zusammen mit 2 TL GEFRO Suppe garen. Anschließend den Reis abgießen und beiseitestellen.

2 Suppe zubereiten:

500 ml Milch (1,5% Fett) mit 500 ml Wasser in einen Topf geben. 4 EL GEFRO Tomatensuppe einrühren und unter Rühren aufkochen, bis eine cremige Suppe entsteht.

3 Abschmecken & verfeinern:

2 TL GEFRO Brat- & Frittieröl unterziehen und die Suppe mit Oregano abschmecken.

4 Reis einrühren:

Den gegarten Reis in die Suppe geben, alles gut verrühren und die Suppe noch einmal kurz aufkochen lassen.

5 Anrichten & Servieren:

Die heiße Suppe auf vorgewärmten Tellern anrichten und sofort servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Bestreuen Sie die Suppe vor dem Servieren mit 2 EL geriebenem Parmesankäse - das sorgt für extra Geschmack und macht die Suppe besonders lecker.

Nicht vergessen: Die Suppe schmeckt frisch zubereitet am besten und eignet sich ideal als leichtes Mittag- oder Abendessen.