



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

Tomaten-Gemüsesuppe mit Mozzarellasticks

- 100 g GEFRO Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia
- 200 g fertigen Pizzateig
- 100 g Mozzarella, gerieben
- 100 g Champignons
- 1 Zwiebel
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 g Zucchini
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 1,2 Liter Wasser

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Tomaten-Gemüsesuppe mit Mozzarellasticks

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

19,3 g Fett 20,6 g Kohlenhydrate 9,6 g Eiweiß 3,7 g Ballaststoffe
295 kcal Brennwert

1 Gemüse vorbereiten

Den Ofen auf 200 °C vorheizen. 1 Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 100 g Champignons in dünne Scheiben schneiden. 1 gelbe Paprikaschote vierteln, Strunk und Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden. 1 Zucchini putzen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelstreifen, Champignons sowie die Paprika- und Zucchinistreifen darin kräftig anbraten. Mit 1,2 Liter Wasser ablöschen, aufkochen und etwa 5 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. 100 g GEFRO Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita einrühren und erneut aufkochen.

2 Mozzarellasticks backen

200 g fertigen Pizzateig in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Die Teigstreifen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und mit etwas GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia würzen. Mit 100 g geriebenem Mozzarella bestreuen und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten goldbraun backen.

3 Anrichten & Servieren

Die Suppe mit Schnittlauch bestreuen und zusammen mit den warmen Mozzarellasticks servieren.

Tipps & VariantenTipp: Die Mozzarellasticks gelingen besonders knusprig, wenn du sie auf der mittleren Schiene backst und das Blech vorher kurz mit aufheizt.Variante: Statt Mozzarella kannst du auch eine Mischung aus Mozzarella und mildem Gouda verwenden - so werden die Sticks noch cremiger.Nicht vergessen: Die Mozzarellasticks lassen sich super vorbereiten. Einfach die fertig belegten Teigstreifen kalt stellen und erst vor dem Servieren backen.