



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-Minestrone

- 100 g GEFRO Ballaststoff Suppenudeln
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 800 ml GEFRO Suppe
- GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia
- 200 g Kirschtomaten
- 150 g grüne Bohnen
- 100 g Pancetta (oder durchwachsener Speck)
- 100 g Staudensellerie
- 4 EL Parmesan, frisch gerieben
- 2 kleine, rote Zwiebeln
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL brauner Zucker
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Zweige Oregano

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Tomaten-Minestrone

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20,3 g Fett 27 g Kohlenhydrate 16,6 g Eiweiß 6,4 g Ballaststoffe
358 kcal Brennwert

1 Zutaten vorbereiten:

100 g Pancetta in Streifen schneiden. 2 kleine rote Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

150 g grüne Bohnen putzen und in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. 100 g Staudensellerie in feine Scheiben schneiden und 200 g Kirschtomaten halbieren.

2 Basis anbraten:

2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einem großen Topf erhitzen. Die Pancettastreifen darin anbraten, bis sie leicht knusprig sind.

Dann Zwiebeln und Knoblauch zugeben und glasig andünsten. 1 EL Tomatenmark einrühren und mit 1 TL braunem Zucker bestreuen.

3 Brühe und Gemüse zugeben:

Mit 800 ml GEFRO Klarer Brühe ablöschen. Bohnen, Staudensellerie und Kirschtomaten hinzufügen und alles bei mittlerer Temperatur ca. 6 Minuten köcheln lassen.

4 Nudeln und Kräuter einrühren:

100 g gekochte GEFRO Ballaststoff Suppenudeln in die Suppe geben und kurz mit erhitzen.

Die Blätter von frischem Oregano abzupfen, fein schneiden und unterrühren. Mit GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia abschmecken.

5 Anrichten & Servieren:

Die heiße Minestrone in Suppentellern anrichten und großzügig mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

Tipps & Varianten

Tipp: Wer die Suppe vegetarisch genießen möchte, lässt einfach den Pancetta weg und gibt stattdessen etwas mehr GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia« hinzu.

Variante: Für extra Aroma können auch ein paar getrocknete Tomaten mitgekocht werden - sie verleihen der Minestrone eine mediterrane Note.