



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-Orangensuppe mit Kichererbsen und Ziegenkäsecroûton

- 90 g GEFRO Tomatensuppe
- 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 100 g gekochte Kichererbsen aus der Dose
- 80 g Ziegenfrischkäse
- 100 ml Weißwein
- 2 Orangen, frisch gepresst
- 1 Zwiebel
- 1 EL Knoblauchzehe
- 1 unbehandelten Zitrone (Schale)
- 10 Basilikumblätter
- 4 Scheiben Baguette
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Tomaten-Orangensuppe mit Kichererbsen und Ziegenkäsecroûton

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15,2 g Fett 27,9 g Kohlenhydrate 7,8 g Eiweiß 3,3 g Ballaststoffe
301 kcal Brennwert

1 Vorbereitung:

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

2 Suppe kochen:

1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen, sehr fein würfeln. 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Den Knoblauch kurz mit andünsten. Mit 1 Liter Wasser ablöschen und aufkochen. 90 g GEFRO Tomatensuppe einrühren, 100 ml Weißwein und den frisch gepressten Saft von 2 Orangen angießen. Alles erneut aufkochen. Die abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone unterrühren. 100 g gekochte Kichererbsen in ein Sieb geben, abspülen und in der heißen Suppe erwärmen.

3 Croûtons zubereiten:

80 g Ziegenfrischkäse auf Baguettescheiben streichen, mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen und für ca. 4 Minuten im Ofen gratinieren, bis der Käse leicht goldbraun ist.

4 Anrichten & Servieren:

Die heiße Suppe in Teller oder Schalen füllen und jeweils einen Ziegenkäsecroûton daraufsetzen.

Tip: Für eine fruchtigere Note kann man etwas abgeriebene Orangenschale unter die Suppe mischen - das verstärkt das Aroma der frischen Orangen.