



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 Ricotta-Crostini

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 70 g GEFRO BIO Tomatensoße / -Suppe
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 100 ml Weißwein
- 900 ml Wasser
- 100 g Ricotta
- 50 g Parmesan, frisch gerieben
- 2 Bio-Orangen
- 2 Fleischtomaten
- 1 EL Knoblauchzehe
- 1 Eigelb
- 1 Zwiebel
- 0,5 Scheiben Baguette
- einige Basilikumblätter
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Tomaten-Orangensuppe mit Ricotta-Crostini

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

21,2 g Fett 53,2 g Kohlenhydrate 16,2 g Eiweiß 6,6 g Ballaststoffe
499 kcal Brennwert

1 Vorbereitungen:

Den Ofen auf 200 °C vorheizen.

1 Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

2 Suppe ansetzen:

2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einem Topf erhitzen.

Zwiebelstreifen und Knoblauch darin andünsten.

Mit 100 ml Weißwein ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

900 ml Wasser zugießen, 70 g GEFRO BIO Tomatensoße / -Suppe einrühren und aufkochen.

Suppe beiseitestellen.

3 Crostini vorbereiten:

Orangen schälen, die weiße Haut entfernen und die Orangenfilets ausschneiden.

Fleischtomaten in feine Würfel schneiden.

Ricotta in eine Schüssel geben, mit frisch geriebenem Parmesan und Eigelb verrühren.

Mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen.

1/2 Baguette in Scheiben schneiden, dick mit der Ricottamasse bestreichen.

Crostini ca. 5 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

4 Suppe vollenden:

Die Suppe vor dem Servieren nochmals erwärmen.

5 Anrichten:

Orangerfilets und Tomatenwürfel in Suppentellern oder Schalen verteilen.

Die heiße Suppe darübergießen und mit Basilikumblättern garnieren.

Crostini dazu servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Für extra Aroma kann ein Teil des Weißweins durch frisch gepressten Orangensaft ersetzt werden - das unterstreicht die fruchtige Note der Suppe.