



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

Tomatencremesuppe mit Oliven, getrockneten Aprikosen und Salbei

- 100 g GEFRO Balance Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 Liter Milch
- 2 EL Schmand
- 50 g dunkle Oliven, entsteint
- 40 g getrocknete Aprikosen
- 0,5 Bund Salbei

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Tomatencremesuppe mit Oliven, getrockneten Aprikosen und Salbei

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

19 g Fett 30 g Kohlenhydrate 13,7 g Eiweiß 6,5 g Ballaststoffe 354 kcal Brennwert

1 Suppe ansetzen:

1 Liter Milch in einem Topf erwärmen.

100 g GEFRO Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita einrühren.

Aufkochen und ca. 2 Minuten köcheln lassen.

2 EL Schmand zugeben und glatt unterrühren.

2 Einlage vorbereiten:

50 g dunkle, entsteinte Oliven und 40 g getrocknete Aprikosen fein hacken.

Beides in die heiße Suppe geben und kurz erwärmen.

3 Salbei frittieren:

2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erhitzen.

Salbeiblätter von den Stielen zupfen und im heißen Öl knusprig frittieren.

Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4 Anrichten & Servieren:

Die Tomatencremesuppe in Schalen füllen.

Mit den knusprigen Salbeiblättern garnieren.

Sofort heiß servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Für eine leicht fruchtige Note kannst du einen kleinen Schuss Orangensaft unter die Suppe rühren - harmonisiert wunderbar mit den Aprikosen.

Variante: Wer es würziger mag, verfeinert die Suppe mit einer Prise Chili oder etwas GEFRO Gewürz-Pfeffer.