



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

Tomatensuppe mit Muscheln und grünen Bohnen

- 100 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- 65 g GEFRO Tomatensuppe
- 1 EL GEFRO BIO Natives Olivenöl Extra
- 750 ml Wasser
- 800 g Venusmuscheln
- 200 g Busch- oder Keniabohnen, geputzt
- 200 ml Weißwein
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Bund Basilikum
- 2 Scheiben Toastbrot
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Tomatensuppe mit Muscheln und grünen Bohnen

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

11,6 g Fett 23,3 g Kohlenhydrate 15 g Eiweiß 4,5 g Ballaststoffe
297 kcal Brennwert

Tomatensuppe mit Muscheln und grünen Bohnen:

1 Gemüse vorbereiten:

200 g geputzte Busch- oder Keniabohnen in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser bissfest garen, anschließend mit kaltem Wasser abschrecken und beiseitestellen.

2 Muscheln vorbereiten:

1 Gemüsezwiebel schälen und fein würfeln. 800 g Venusmuscheln in kaltem Wasser gründlich waschen. Geöffnete oder beschädigte Muscheln aussortieren und entsorgen. 3 Muscheln garen & Sud zubereiten: 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einem großen Topf erhitzen. Zwiebelwürfel hineingeben und glasig andünsten. Die Muscheln zugeben und kurz anziehen lassen. Mit 200 ml Weißwein und 100 ml klarer Brühe aus GEFRO Suppe ablöschen und so lange kochen, bis sich alle Muscheln geöffnet haben. Muscheln in ein Sieb geben, den Sud auffangen. Diesen mit 750 ml Wasser in einen Topf geben, erhitzen, 65 g GEFRO Tomatensuppe einrühren und aufkochen lassen.

3 Suppe vollenden:

Muscheln aus der Schale lösen, einige schöne Exemplare für die Garnitur beiseitelegen. Die Bohnenstücke und die ausgelösten Muscheln in die heiße Suppe geben. Blätter von 1 Bund Basilikum zupfen, grob schneiden und in die Suppe rühren.

4 Brot-Croutons zubereiten:

2 Scheiben Toastbrot entrinden und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra erhitzen, die Brotwürfel goldbraun rösten und mit etwas GEFRO Kräuterwürze abschmecken.

5 Anrichten & Servieren:

Die heiße Suppe in tiefen Tellern oder Schalen anrichten. Mit den Muscheln in der Schale und den goldbraunen Brotwürfeln garnieren.

Tipp: Zum Schluss etwas GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra über die Suppe träufeln - das unterstreicht den fruchtig-mediterranen Geschmack perfekt.