



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 Pasta und Kartoffeln

- 100 g GEFRO Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 300 g Kartoffeln, festkochend
- 200 g Staudensellerie
- 100 g GEFRO Ballaststoff Maccaroni
- 60 g Parmesan, frisch gerieben
- 1 Zwiebel
- 2 Zweige Basilikum
- 1,2 Liter Wasser

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Tomatensuppe mit Pasta und Kartoffeln

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17,5 g Fett 41,6 g Kohlenhydrate 12,6 g Eiweiß 9,2 g Ballaststoffe
387 kcal Brennwert

1 Vorbereitung: Gemüse & Beilagen kochen

Den Ofen auf 200 °C vorheizen. 1 Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 200 g Staudensellerie putzen und in feine Blättchen schneiden. 300 g festkochende Kartoffeln schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. 100 g GEFRO Ballaststoff Maccaroni nach Packungsangabe garen. Die Kartoffelwürfel in kochendem Salzwasser bissfest garen. Beides anschließend auf ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

2 Suppenbasis zubereiten

2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Staudensellerie darin andünsten. Mit 1,2 Liter Wasser ablöschen, aufkochen und etwa 5 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.

3 Tomatensuppe anrühren

100 g GEFRO Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita einrühren und erneut aufkochen. Die gegarten Kartoffelwürfel und Nudeln in die Suppe geben und kurz ziehen lassen.

4 Anrichten & Servieren

Die Suppe in Schalen füllen und mit gehobeltem Parmesan sowie gezupften Basilikumblättern garnieren. Heiß servieren.

Tipps & VariantenTipp: Für eine besonders sämige Konsistenz kannst du einen kleinen Teil der Kartoffeln vor dem Servieren direkt in der Suppe zerdrücken.Variante: Wer es frischer mag, gibt vor dem Servieren ein paar klein gewürfelte Tomaten oder einen Spritzer Zitronensaft dazu.Nicht vergessen: Nudeln ziehen in der Suppe weiter nach - beim Aufwärmen ggf. etwas Wasser ergänzen, um die gewünschte Konsistenz zu behalten.