



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 Wirsing und Bohnen**

- 100 g GEFRO Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita
- 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 600 g Wirsing, geputzt
- 150 g weiße Bohnen, über Nacht eingeweicht
- 12 Kirschtomaten
- 1 Gemüsezwiebel
- 4 Zweige Basilikum

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Tomatensuppe mit Wirsing und Bohnen

Rezept für 4 Personen**Zubereitung ca. 50 Minuten****Nährwerte pro Portion:**7,9 g Fett 34,9 g Kohlenhydrate 16,1 g Eiweiß 16,4 g Ballaststoffe
290 kcal Brennwert**1 Gemüse vorbereiten:**

150 g weiße Bohnen in kochendem Salzwasser garen. Anschließend auf ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. In der Zwischenzeit 1 Gemüsezwiebel schälen, halbieren und fein würfeln. 600 g Wirsing in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. 12 Kirschtomaten vierteln.

2 Wirsing andünsten:

1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Den Wirsing zugeben und dünsten, bis er leicht zusammenfällt.

3 Tomatensuppe kochen:

1,2 Liter Wasser angießen und erwärmen. 100 g GEFRO Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita einrühren und alles aufkochen lassen. Die gegarten Bohnen zugeben und bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen.

4 Tomaten & Basilikum zugeben:

Die Basilikumblätter von den Zweigen zupfen und grob zerteilen. Kirschtomaten und Basilikum in die Suppe geben und etwa 5 Minuten ziehen lassen - nicht mehr kochen. Tipps & Varianten: Tipp: Koche die Suppe am Vortag - durchgezogen schmeckt sie am nächsten Tag noch aromatischer.