



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie 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

Frühlingsminestrone mit Pesto Verde

- GEFRO Pesto Verde
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Ballaststoff Suppennudeln
- GEFRO Suppe
- 2 kleine junge Möhren
- 80 g kleine Frühlingschampignons
- 3 Frühlingszwiebeln
- 100 g Zuckerschoten
- 8 Radieschen
- 100 ml passierte Tomaten
- 0,5 TL Bio-Zitronenschale, frisch gerieben

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Frühlingsminestrone mit Pesto Verde

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15,9 g Fett	46,9 g Kohlenhydrate	14,7 g Eiweiß	13,5 g
Ballaststoffe	395 kcal Brennwert		

Frühlingsminestrone mit Pesto Verde 20 g **GEFRO Pesto Verde** mit 10 ml Wasser und 30 ml **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** gut verrühren.

2 kleine Möhren schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. 80 g kleine Frühlings champignons halbieren. 3 Frühlingszwiebeln putzen und in 1 cm dicke Ringe schneiden. 100 g Zuckerschoten putzen und in feine Streifen schneiden. 8 Radieschen ebenfalls putzen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

1,5 Liter klare Brühe aus **GEFRO Suppe** mit den passierten Tomaten aufkochen. Karotten und Champignons zugeben und bei mittlerer Temperatur 3 Min. köcheln lassen. Das übrige Gemüse zugeben und nochmals 2 Min. köcheln lassen.

200 g **GEFRO Ballaststoff Suppennudeln** nach Packungsanleitung bissfest garen, auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Nudeln in die Minestrone geben und 1/2 TL Zitronenschale unterrühren.

Die Minestrone in Schüsseln füllen und mit einem Klecks Pesto darauf servieren.