



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0 800 / 95 95 100*

Telefax 0 800 / 95 95 111*

*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Italienische Kichererbsensuppe

- GEFRO Tomatensuppe
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Karotte
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Fenchelknolle
- Salz
- 100 g Kichererbsen aus der Dose
- 10 Kirschtomaten
- 1 Liter Wasser
- 150 g frischer, junger Blattspinat, geputzt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Italienische Kichererbsensuppe

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

7,5 g Fett 17,1 g Kohlenhydrate 6,2 g Eiweiß 8,2 g Ballaststoffe
164 kcal Brennwert

Italienische Kichererbsensuppe 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen. Die Zwiebel in feine Streifen schneiden und den Knoblauch fein hacken. 1 kleine Karotte schälen und würfeln, 2 Stangen Staudensellerie putzen und in dünne Scheiben schneiden. 1 Fenchelknolle putzen und halbieren. Den harten Strunk entfernen und die Fenchelhälften in dünne Streifen schneiden. Das Gemüse getrennt voneinander in kochendem Salzwasser bissfest garen und in kaltem Wasser abkühlen.

100 g Kichererbsen aus der Dose auf ein Sieb abgießen und mit warmem Wasser gründlich abspülen. 10 Kirschtomaten halbieren. In einem Topf 1 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra erwärmen, die Zwiebelstreifen und den gehackten Knoblauch hineingeben und glasig andünsten. Mit 1 Liter warmem Wasser ablöschen, 100 g GEFRO Tomatensuppe einrühren und aufkochen.

Die Kichererbsen in die Tomatensuppe geben und erwärmen. Das gekochte Gemüse sowie die halbierten Kirschtomaten zugeben und 5 Min. in der heißen Suppe ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren 150 g frische, junge geputzte Blattspinatblätter hineingeben und zusammenfallen lassen.

Die Suppe servieren und je nach Geschmack mit etwas GEFRO Nativem Olivenöl Extra beträufeln.