



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Tomaten-Minestrone

- GEFRO Ballaststoff Suppennudeln
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Suppe
- GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«
- 100 g Pancetta (oder durchwachsener Speck)
- 2 kleine, rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g grüne Bohnen
- 100 g Staudensellerie
- 200 g Kirschtomaten
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL brauner Zucker
- 4 Zweige Oregano
- 4 EL Parmesan, frisch gerieben

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Tomaten-Minestrone

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 45 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

20,3 g Fett	27 g Kohlenhydrate	16,6 g Eiweiß	6,4 g Ballaststoffe	358 kcal
-------------	--------------------	---------------	---------------------	----------

Brennwert

**Tomaten-Minestrone:** 100 g Pancetta in Streifen schneiden. 2 kleine, rote Zwiebeln schälen und ebenfalls in Streifen schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. 150 g grüne Bohnen putzen und in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. 100 g Staudensellerie in feine Scheiben schneiden. 200 g Kirschtomaten halbieren.

2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einem großen Topf erwärmen. Die Pancettastreifen darin anbraten. Die Zwiebelstreifen und den gehackten Knoblauch zugeben und glasig andünsten. 1 EL Tomatenmark zugeben und verrühren. Mit 1 TL braunem Zucker bestreuen und 800 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** ablöschen. Die Bohnen, den Staudensellerie und die Kirschtomaten zugeben und bei mittlerer Temperatur ca. 6 Min. köcheln lassen.

100 g gekochte **GEFRO Ballaststoff Suppennudeln** zugeben und erwärmen. Die Oreganoblätter von den Zweigen zupfen, klein schneiden und unter die Minestrone mengen. Mit **GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«** würzen.

In Suppentellern anrichten und mit dem Parmesan bestreuen.