



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Tomaten-Orangensuppe mit Kichererbsen und Ziegenkäsecroûton

- GEFRO Tomatensuppe
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 ml Weißwein
- 2 Orangen, frisch gepresst
- 1 unbehandelten Zitrone (Schale)
- 100 g gekochte Kichererbsen aus der Dose
- 80 g Ziegenfrischkäse
- 4 Scheiben Baguette
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 10 Basilikumblätter

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

## Tomaten-Orangensuppe mit Kichererbsen und Ziegenkäsecroûton

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15,2 g Fett      27,9 g Kohlenhydrate      7,8 g Eiweiß      3,3 g Ballaststoffe  
301 kcal Brennwert

**Tomaten-Orangensuppe mit Kichererbsen und Ziegenkäsecroûton:** Den Backofen auf 200°C vorheizen.

1 Zwiebel sowie 1 Knoblauchzehe schälen und sehr fein würfeln. 1 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Den Knoblauch zugeben und kurz mit angehen lassen. Mit 1 Liter Wasser ablöschen und aufkochen. 90 g GEFRO Tomatensuppe einrühren, 100 ml Weißwein und den frisch gepressten Saft von 2 Orangen angießen und erneut aufkochen. Die Zitronenschale (von 1 unbehandelten Zitrone) unterrühren. 100 g gekochte Kichererbsen auf einem Sieb abtropfen lassen und in der Suppe erwärmen.

80 g Ziegenfrischkäse auf die Baguettescheiben verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und für etwa 4 Minuten im Ofen gratinieren.

Die Suppe in Teller oder Schalen anrichten und jeweils einen Ziegenkäsecroûton auf die Suppe setzen. Mit dem Basilikum garnieren und mit etwas GEFRO Natives Olivenöl Extra beträufeln.