



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

**GEFRO 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-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.