



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-Orangensuppe mit Ricotta-Crostini

- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 70 g GEFRO BIO Tomatensoße / -Suppe
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 ml Weißwein
- 900 ml Wasser
- 2 Bio-Orangen
- 2 Fleischtomaten
- 100 g Ricotta
- 50 g Parmesan, frisch gerieben
- 1 Eigelb
- Pfeffer
- Salz
- 0,5 Baguette
- einige Basilikumblätter

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

## Tomaten-Orangensuppe mit Ricotta-Crostini

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

21,2 g Fett	53,2 g Kohlenhydrate	16,2 g Eiweiß	6,6 g Ballaststoffe	499 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

**Tomaten-Orangensuppe mit Ricotta-Crostini** Den Ofen auf 200 °C vorheizen.

1 Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einem Topf erhitzen und die Zwiebelstreifen sowie den Knoblauch darin andünsten. Mit 100 ml Weißwein ablöschen und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Dann 900 ml Wasser zugießen. 70 g **GEFRO BIO Tomatensoße / -Suppe** einrühren und aufkochen. Die Suppe bis zur weiteren Verwendung beiseitestellen.

Orangen schälen, dabei auch die weiße Haut herunterschneiden und die Orangenfilets ausschneiden.

Fleischtomaten in feine Würfel schneiden. Ricotta in eine Schüssel geben und mit frisch geriebenem Parmesan und Eigelb verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. 1/2 Baguette in Scheiben schneiden und dick mit der Ricottamasse bestreichen.

Für etwa 5 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

Die Suppe in der Zwischenzeit nochmals erwärmen.

Die Orangenfilets und die Tomatenwürfel in Suppentellern oder Schalen verteilen. Die Suppe hineingeben und mit den Basilikumblättern garnieren.

Die Ricotta-Crostini dazu servieren.