



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

Einkaufszettel

Tomatensuppe mit Muscheln und grünen Bohnen

- GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Tomatensuppe
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 200 g Busch- oder Keniabohnen, geputzt
- Salz
- 1 Gemüsezwiebel
- 800 g Venusmuscheln
- 200 ml Weißwein
- 750 ml Wasser
- 1 Bund Basilikum
- 2 Scheiben Toastbrot

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Tomatensuppe mit Muscheln und grünen Bohnen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

11,6 g Fett	23,3 g Kohlenhydrate	15 g Eiweiß	4,5 g Ballaststoffe	297 kcal Brennwert
-------------	----------------------	-------------	---------------------	--------------------

Tomatensuppe mit Muscheln und grünen Bohnen: 200 g geputzte Busch- oder Keniabohnen in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, in kochendem Salzwasser bissfest garen und mit kaltem Wasser abkühlen.

1 Gemüsezwiebel schälen und fein würfeln. 800 g Venusmuscheln in kaltem Wasser gründlich waschen. Muscheln, die geöffnet bleiben oder sichtlich beschädigt sind, aussortieren und entsorgen.

1 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einem Topf erwärmen, Zwiebelwürfel hineingeben und andünsten. Muscheln zugeben und kurz an gehen lassen. Mit 200 ml Weisswein und 100 ml klarer Brühe aus **GEFFRO Suppe** ablöschen und so lange kochen, bis sich alle Muscheln geöffnet haben. Die Muscheln auf ein Sieb geben und den Sud auffangen. Den Sud mit 750 ml Wasser in einen Topf geben, erwärmen, 65 g **GEFRO Tomatensuppe** einrühren und aufkochen.

Die Muscheln aus der Schale nehmen, dabei einige Muscheln mit Schale für die Garnitur zurückbehalten.

Blätter von 1 Bund Basilikumzweigen zupfen, grob in Streifen schneiden und in die Suppe geben. Von 2 Scheiben Toastbrot die Rinde entfernen und die Brotscheiben würfeln.

In einer Pfanne 1 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** erwärmen, Brotwürfel darin goldbraun anrösten und mit etwas **GEFRO Kräuterwürze** würzen.

Muscheln in die Suppe geben und diese in tiefen Tellern oder Schalen anrichten. Mit den gerösteten Weißbrotwürfeln und den Muscheln in der Schale garnieren und servieren.

Tipp: Die Suppe noch mit etwas **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** beträufeln, das verleiht der Suppe einen besonders fruchtig-mediterranen Geschmack.