



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

Einkaufszettel

Tomatensuppe mit Ratatouille

- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Tomatensoße
- 1 gelbe Paprika
- 1 kleine Zucchini
- 1 kleine Aubergine
- 1 rote Zwiebel, mittelgroß
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Kirschtomaten
- 6 schwarze Oliven, entsteint
- 1 EL Basilikum fein geschnitten
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 1 TL frisch abgeriebene Zitronenschale
- 1 kleines Baguette, à ca 500 g

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Tomatensuppe mit Ratatouille

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

14,3 g Fett 72,5 g Kohlenhydrate 11,7 g Eiweiß 8 g Ballaststoffe
476 kcal Brennwert

Tomatensuppe mit Ratatouille: 1 gelbe Paprika vierteln und vom Stiel, den Kernen und den weißen Häutchen befreien. Die Paprikaviertel, 1 kleine Zucchini und 1 kleine Aubergine in etwa 1 cm große Würfel schneiden. 1 rote, mittelgroße Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen. Die Zwiebel fein würfeln und den Knoblauch fein hacken. 100 g Kirschtomaten und 6 schwarze, entsteinte Oliven halbieren.

2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig andünsten. Das gewürfelte Gemüse zugeben und anbraten.

In einem Topf 1 Liter Wasser erwärmen, 60 g **GEFRO Tomatensoße und -Suppe** einrühren und aufkochen. Das angebratene Gemüse, die Oliven und die Kirschtomaten zugeben und etwa 5 Min. köcheln lassen. 1 EL fein geschnittenen Basilikum, 1 EL fein gehackte Petersilie und 1 TL frisch abgeriebene Zitronenschale zugeben und gut verrühren.

Mit einem kleinen Baguette servieren.