



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 Wirsing und Bohnen

- GEFRO Balance Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 150 g weiße Bohnen, über Nacht eingeweicht
- 1 Gemüsezwiebel
- 600 g Wirsing, geputzt
- 12 Kirschtomaten
- 4 Zweige Basilikum

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Tomatensuppe mit Wirsing und Bohnen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

| | | | | |
|------------|----------------------|---------------|----------------------|--------------------|
| 7,9 g Fett | 34,9 g Kohlenhydrate | 16,1 g Eiweiß | 16,4 g Ballaststoffe | 290 kcal Brennwert |
|------------|----------------------|---------------|----------------------|--------------------|

Tomatensuppe mit Wirsing und Bohnen: 150 g weiße Bohnen in kochendem Salzwasser garen, auf ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit 1 Gemüsezwiebel schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. 600 g Wirsing in etwa 2 cm breite Streifen schneiden. 12 Kirschtomaten vierteln.

1 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Den Wirsing zugeben und ebenfalls andünsten, bis er etwas zusammenfällt.

1,2 Liter Wasser aufgießen und erwärmen. 100 g **GEFRO Balance Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita** einrühren und aufkochen. Die Bohnen zugeben und bei geringer Temperatur etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Die Basilikumblätter von den Zweigen zupfen und grob zerteilen. Die Kirschtomaten und den Basilikum in die Suppe geben und 5 Minuten ziehen lassen.