



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

Aquacotta

- 800 ml GEFRO Suppe
- 4 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 250 g Steinpilze oder Egerlinge
- 1 vollreife Fleischtomate
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Glas Waldpilzfond (à 400 ml)
- 1 EL frische Thymianblättchen (oder 1 TL getrocknete)
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 EL Balsamico-Essig
- 1 Bund Schnittlauch
- 8 kleine Scheiben Weißbrot
- 50 g frisch geriebener Parmesan

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Aquacotta

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18,8 g Fett 28,6 g Kohlenhydrate 12 g Eiweiß 332 kcal Brennwert

Aquacotta

1. Gemüse und Pilze vorbereiten:

250 g Steinpilze oder Egerlinge putzen und in feine Scheiben schneiden.
1 reife Fleischtomate kurz überbrühen, häuten, halbieren und die Stielansätze und Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch fein hacken.
2 Stangen Staudensellerie putzen, schälen und klein würfeln. 1 Zwiebel ebenfalls fein würfeln.

2. Gemüse anbraten:

4 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** im Topf erhitzen.
Zwiebel- und Selleriewürfel darin glasig dünsten, 1 Knoblauchzehe dazupressen.

3. Suppe zubereiten:

800 ml heiße **GEFRO Suppe** und 1 Glas Waldpilzfond (400 ml) angießen, gehackte Tomaten einrühren.
Mit ½ EL Thymian, Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und 1 EL Aceto Balsamico würzen.
Alles 20 Minuten im offenen Topf sanft köcheln lassen.
Dann die Pilze zugeben und weitere 10 Minuten bei geringer Hitze garen.

4. Anrichten:

1 Bund Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden.
8 kleine Scheiben Weißbrot anrösten oder toasten und auf vier Suppenteller verteilen.
Die heiße Suppe darüber gießen und mit Thymian, Schnittlauch und 50 g frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Serviere zu dieser klassischen italienischen Pilzsuppe einen leichten Weißwein und einen frischen Blattsalat – so wird sie zum perfekten mediterranen Menü.
■ **Variante:** Anstelle von Steinpilzen können auch Champignons oder Pfifferlinge verwendet werden – je nach Saison und Geschmack.