



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

Frühlingsminestrone mit Pesto Verde

- 20 g GEFRO Pesto Verde
- 30 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 200 g GEFRO Ballaststoff Suppennudeln
- 1,5 Liter GEFRO Suppe
- 2 kleine junge Möhren
- 80 g kleine Frühlingschampignons
- 3 Frühlingszwiebeln
- 100 g Zuckerschoten
- 8 Radieschen
- 100 ml passierte Tomaten
- 0,5 TL Bio-Zitronenschale, frisch gerieben

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Frühlingsminestrone mit Pesto Verde

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15,9 g Fett	46,9 g Kohlenhydrate	14,7 g Eiweiß	13,5 g Ballaststoffe	395
kcal Brennwert				

Frühlingsminestrone mit Pesto Verde

1⌘ Pesto zubereiten:

20 g **GEFRO Pesto Verde** mit 10 ml Wasser und 30 ml **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** gut verrühren.

2⌘ Gemüse vorbereiten:

2 kleine Möhren schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. 80 g kleine Frühlingschampignons halbieren.
3 Frühlingszwiebeln putzen und in 1 cm dicke Ringe schneiden.
100 g Zuckerschoten putzen und in feine Streifen schneiden.
8 Radieschen ebenfalls putzen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

3⌘ Minestrone kochen:

1,5 Liter klare Brühe aus **GEFRO Suppe** mit passierten Tomaten aufkochen. Karotten und Champignons zugeben und bei mittlerer Temperatur 3 Minuten köcheln lassen. Das restliche Gemüse hinzufügen und weitere 2 Minuten köcheln lassen.

4⌘ Nudeln zubereiten:

200 g **GEFRO Ballaststoff Suppennudeln** nach Packungsanleitung bissfest garen, auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Nudeln in die Minestrone geben und ½ TL Zitronenschale unterrühren.

5⌘ Anrichten & Servieren:

Die Minestrone in Schüsseln füllen und je einen Klecks Pesto darauf geben.

⌘ Tipps & Varianten:

⌘ **Tipp:** Wer mag, bestreut die Suppe vor dem Servieren mit frisch geriebenem Parmesan oder etwas gehackter Petersilie.

⌘ **Variante:** Statt Suppennudeln schmecken auch kleine weiße Bohnen oder Kichererbsen hervorragend in der Minestrone – sie machen das Gericht besonders sättigend.

⌘ **Nicht vergessen:** Für eine leichtere Sommer-Variante können zusätzlich grüne Bohnen oder zarte Erbsen mitgekocht werden.