



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

Italienische Kichererbsensuppe

- 100 g GEFRO Tomatensuppe
- 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Karotte
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Fenchelknolle
- Salz
- 100 g Kichererbsen aus der Dose
- 10 Kirschtomaten
- 1 Liter Wasser
- 150 g frischer, junger Blattspinat, geputzt
- Bio Bella Italia Würzmischung

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Italienische Kichererbsensuppe

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

7,5 g Fett	17,1 g Kohlenhydrate	6,2 g Eiweiß	8,2 g Ballaststoffe	164 kcal
Brennwert				

Italienische Kichererbsensuppe

1. Gemüse vorbereiten:

1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen. Die Zwiebel in feine Streifen schneiden und den Knoblauch fein hacken.
1 kleine Karotte schälen und würfeln. 2 Stangen Staudensellerie putzen und in dünne Scheiben schneiden.
1 Fenchelknolle putzen, halbieren, den harten Strunk entfernen und die Fenchelhälften in feine Streifen schneiden.
Das Gemüse getrennt voneinander in kochendem Salzwasser bissfest garen und in kaltem Wasser abkühlen lassen.

2. Suppe zubereiten:

100 g Kichererbsen aus der Dose auf ein Sieb abgießen und mit warmem Wasser gründlich abspülen.
10 Kirschtomaten halbieren. In einem Topf 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra erwärmen, die Zwiebelstreifen und den gehackten Knoblauch hineingeben und glasig andünsten.
Mit 1 Liter warmem Wasser ablöschen, 100 g GEFRO Tomatensuppe einrühren und aufkochen.

3. Gemüse & Kichererbsen hinzufügen:

Die Kichererbsen in die Tomatensuppe geben und erwärmen.
Das gegarte Gemüse sowie die halbierten Kirschtomaten zugeben und 5 Min. in der heißen Suppe ziehen lassen.
Kurz vor dem Servieren 150 g frische, junge, geputzte Blattspinatblätter hineingeben und zusammenfallen lassen.

4. Anrichten & Servieren:

Die Suppe in Schalen füllen und nach Geschmack mit etwas GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra beträufeln.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Servieren Sie die Suppe mit frischem Ciabatta oder geröstetem Bauernbrot – perfekt zum Auftunken der aromatischen Brühe.

■ **Variante:** Für eine pikante Note etwas GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia hinzufügen – das verstärkt den mediterranen Geschmack.