



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Italienische Minestrone Toskana

- 20 g GEFRO Gemüsebrühe PUR
- 4 EL GEFRO Omega-3 Rosmarinöl
- 3 TL GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia
- 150 g GEFRO Ballaststoffnudeln Maccaroni
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 100 g Karotten
- 200 g Zucchini
- 100 g Tomaten
- 35 g Staudensellerie
- 200 g weiße Bohnen, aus der Dose (Abtropfgewicht)
- 0,5 Bund Petersilie, gehackt
- 4 EL Parmesankäse, gerieben
- Salz

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Italienische Minestrone Toskana

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

|                |                      |               |                      |     |
|----------------|----------------------|---------------|----------------------|-----|
| 14,7 g Fett    | 40,1 g Kohlenhydrate | 16,2 g Eiweiß | 10,9 g Ballaststoffe | 324 |
| kcal Brennwert |                      |               |                      |     |

### Italienische Minestrone Toskana

#### 1. Vorbereitung der Brühe:

1 Liter Wasser aufkochen und 20 g (ca. 1 EL) **GEFRO Gemüsebrühe PUR** einrühren. Anschließend zur Seite stellen.

#### 2. Gemüse vorbereiten:

1 Zwiebel schälen und würfeln.  
100 g Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden.  
200 g Zucchini längs halbieren und in Scheiben schneiden.  
100 g Tomaten vierteln und in schmale Streifen schneiden.  
35 g Sellerie in feine Scheiben schneiden.

#### 3. Gemüse anschwitzen:

Die Zwiebelwürfel in einem großen Topf in 4 EL **GEFRO Omega-3 Rosmarinöl** bei mittlerer Hitze andünsten.  
Karotten und Sellerie dazugeben und alles zusammen einige Minuten weiterdünsten.

#### 4. Suppe kochen & würzen:

Die vorbereitete Gemüsebrühe und die Zucchinischnitten in den Topf geben, aufkochen lassen und mit 3 TL **GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia** abschmecken.

#### 5. Maccaroni garen:

Damit die 150 g **GEFRO Ballaststoffnudeln Maccaroni** das Aroma der Minestrone optimal aufnehmen, werden sie direkt in der Suppe gegart.  
Die Nudeln 4 Minuten in der kochenden Suppe mitkochen.

#### 6. Bohnen zugeben:

Kurz vor Ende der Garzeit 200 g weiße Bohnen aus der Dose in die Suppe geben und kurz mit erwärmen.  
Eventuell mit Salz und **GEFRO Gewürz-Pfeffer** abschmecken.

#### 7. Fertigstellen & Servieren:

½ Bund gehackte Petersilie einrühren.  
Die Minestrone in Suppentellern anrichten und mit je 1 EL frisch geriebenem Parmesan bestreut servieren.

#### Tipps & Varianten

**Tipp 1:** Achte darauf, alle Gemüsestücke möglichst gleich groß zu schneiden. So gart alles gleichmäßig und die Minestrone bekommt eine harmonische Textur.

▮ **Tipp 2:** Die Petersilie erst ganz zum Schluss zur Suppe geben. Dadurch bleibt sie schön grün und behält ihr volles Aroma.