



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 Tomatensuppe

- 2 TL GEFRO Suppe
- 4 EL GEFRO Tomatensuppe
- 2 TL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 500 ml Wasser
- 500 ml Milch, 1,5%
- Oregano
- 2 EL geriebener Parmesankäse
- 50 g Reis (natur oder parboiled)

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Italienische Tomatensuppe

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

10,9 g Fett 24,4 g Kohlenhydrate 12,2 g Eiweiß 246 kcal Brennwert

Italienische Tomatensuppe

1. Reis garen:

50 g Reis (natur oder parboiled) in reichlich Wasser zusammen mit 2 TL **GEFRO Suppe** garen. Anschließend den Reis abgießen und beiseitestellen.

2. Suppe zubereiten:

500 ml Milch (1,5% Fett) mit 500 ml Wasser in einen Topf geben. 4 EL **GEFRO Tomatensuppe** einrühren und unter Rühren aufkochen, bis eine cremige Suppe entsteht.

3. Abschmecken & verfeinern:

2 TL **GEFRO Brat- & Frittieröl** unterziehen und die Suppe mit Oregano abschmecken.

4. Reis einrühren:

Den gegarten Reis in die Suppe geben, alles gut verrühren und die Suppe noch einmal kurz aufkochen lassen.

5. Anrichten & Servieren:

Die heiße Suppe auf vorgewärmten Tellern anrichten und sofort servieren.

Tipps & Varianten:

Tipps: Bestreuen Sie die Suppe vor dem Servieren mit 2 EL geriebenem Parmesankäse – das sorgt für extra Geschmack und macht die Suppe besonders lecker.

Nicht vergessen: Die Suppe schmeckt frisch zubereitet am besten und eignet sich ideal als leichtes Mittag- oder Abendessen.