



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

Tomaten-Gemüsesuppe mit Mozzarellasticks

- 100 g GEFRO Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia
- 1 Zwiebel
- 100 g Champignons
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 Zucchini
- 1,2 Liter Wasser
- 200 g fertigen Pizzateig
- 100 g Mozzarella, gerieben
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Tomaten-Gemüsesuppe mit Mozzarellasticks

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

19,3 g Fett	20,6 g Kohlenhydrate	9,6 g Eiweiß	3,7 g Ballaststoffe	295 kcal Brennwert
-------------	----------------------	--------------	---------------------	--------------------

Tomaten-Gemüsesuppe mit Mozzarellasticks

1. Gemüse vorbereiten

Den Ofen auf 200 °C vorheizen.

1 Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

100 g Champignons in dünne Scheiben schneiden.

1 gelbe Paprikaschote vierteln, Strunk und Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden.

1 Zucchini putzen und ebenfalls in feine Streifen schneiden.

2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einem Topf erhitzen.

Die Zwiebelstreifen, Champignons sowie die Paprika- und Zucchiniestreifen darin kräftig anbraten.

Mit 1,2 Liter Wasser ablöschen, aufkochen und etwa 5 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.

100 g **GEFRO Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita** einrühren und erneut aufkochen.

2. Mozzarellasticks backen

200 g fertigen Pizzateig in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

Die Teigstreifen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und mit etwas **GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia** würzen.

Mit 100 g geriebenem Mozzarella bestreuen und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten goldbraun backen.

3. Anrichten & Servieren

Die Suppe mit Schnittlauch bestreuen und zusammen mit den warmen Mozzarellasticks servieren.

Tipps & Varianten

Tipps: Die Mozzarellasticks gelingen besonders knusprig, wenn du sie auf der mittleren Schiene backst und das Blech vorher kurz mit aufheizt.

Variante: Statt Mozzarella kannst du auch eine Mischung aus Mozzarella und mildem Gouda verwenden – so werden die Sticks noch cremiger.

Nicht vergessen: Die Mozzarellasticks lassen sich super vorbereiten. Einfach die fertig belegten Teigstreifen kalt stellen und erst vor dem Servieren backen.