



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-Minestrone

- 100 g GEFRO Ballaststoff Suppennudeln
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 800 ml GEFRO Suppe
- GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia
- 100 g Pancetta (oder durchwachsener Speck)
- 2 kleine, rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g grüne Bohnen
- 100 g Staudensellerie
- 200 g Kirschtomaten
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL brauner Zucker
- 4 Zweige Oregano
- 4 EL Parmesan, frisch gerieben

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Tomaten-Minestrone

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20,3 g Fett	27 g Kohlenhydrate	16,6 g Eiweiß	6,4 g Ballaststoffe	358 kcal
Brennwert				

Tomaten-Minestrone

1. Zutaten vorbereiten:

100 g Pancetta in Streifen schneiden. 2 kleine rote Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
150 g grüne Bohnen putzen und in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. 100 g Staudensellerie in feine Scheiben schneiden und 200 g Kirschtomaten halbieren.

2. Basis anbraten:

2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einem großen Topf erhitzen. Die Pancettastreifen darin anbraten, bis sie leicht knusprig sind.
Dann Zwiebeln und Knoblauch zugeben und glasig andünsten. 1 EL Tomatenmark einrühren und mit 1 TL braunem Zucker bestreuen.

3. Brühe und Gemüse zugeben:

Mit 800 ml **GEFRO Klarer Brühe** ablöschen. Bohnen, Staudensellerie und Kirschtomaten hinzufügen und alles bei mittlerer Temperatur ca. 6 Minuten köcheln lassen.

4. Nudeln und Kräuter einrühren:

100 g gekochte **GEFRO Ballaststoff Suppennudeln** in die Suppe geben und kurz mit erhitzen. Die Blätter von frischem Oregano abzupfen, fein schneiden und unterrühren. Mit **GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia** abschmecken.

5. Anrichten & Servieren:

Die heiße Minestrone in Suppentellern anrichten und großzügig mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

Tipps & Varianten:

Tip: Wer die Suppe vegetarisch genießen möchte, lässt einfach den Pancetta weg und gibt stattdessen etwas mehr GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia« hinzu.

Variante: Für extra Aroma können auch ein paar getrocknete Tomaten mitgekocht werden – sie verleihen der Minestrone eine mediterrane Note.