



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-Orangensuppe mit Kichererbsen und Ziegenkäsecroûton

- 90 g GEFRO Tomatensuppe
- 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 ml Weißwein
- 2 Orangen, frisch gepresst
- 1 unbehandelten Zitrone (Schale)
- 100 g gekochte Kichererbsen aus der Dose
- 80 g Ziegenfrischkäse
- 4 Scheiben Baguette
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 10 Basilikumblätter

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Tomaten-Orangensuppe mit Kichererbsen und Ziegenkäsecroûton

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15,2 g Fett	27,9 g Kohlenhydrate	7,8 g Eiweiß	3,3 g Ballaststoffe	301
kcal Brennwert				

Tomaten-Orangensuppe mit Kichererbsen und Ziegenkäsecroûton

1. Vorbereitung:

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

2. Suppe kochen:

1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen, sehr fein würfeln.

1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Den Knoblauch kurz mit andünsten.

Mit 1 Liter Wasser ablöschen und aufkochen.

90 g **GEFRO Tomatensuppe** einrühren, 100 ml Weißwein und den frisch gepressten Saft von 2 Orangen angießen. Alles erneut aufkochen.

Die abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone unterrühren.

100 g gekochte Kichererbsen in ein Sieb geben, abspülen und in der heißen Suppe erwärmen.

3. Croûtons zubereiten:

80 g Ziegenfrischkäse auf Baguettescheiben streichen, mit Salz und **GEFRO Gewürz-Pfeffer** würzen und für ca. 4 Minuten im Ofen gratinieren, bis der Käse leicht goldbraun ist.

4. Anrichten & Servieren:

Die heiße Suppe in Teller oder Schalen füllen und jeweils einen Ziegenkäsecroûton daraufsetzen.

Sauer-scharfe Kokos-Kürbissuppe mit Riesengarnelen Africa Style

Tipp: Für eine fruchtigere Note kann man etwas abgeriebene Orangenschale unter die Suppe mischen – das verstärkt das Aroma der frischen Orangen.