



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 Ricotta-Crostini

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 70 g GEFRO BIO Tomatensoße / -Suppe
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 ml Weißwein
- 900 ml Wasser
- 2 Bio-Orangen
- 2 Fleischtomaten
- 100 g Ricotta
- 50 g Parmesan, frisch gerieben
- 1 Eigelb
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- Salz
- 0,5 Baguette
- einige Basilikumblätter

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Tomaten-Orangensuppe mit Ricotta-Crostini

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

21,2 g Fett	53,2 g Kohlenhydrate	16,2 g Eiweiß	6,6 g Ballaststoffe	499
kcal Brennwert				

Tomaten-Orangensuppe mit Ricotta-Crostini

1. Vorbereitungen:

Den Ofen auf 200 °C vorheizen.

1 Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

2. Suppe ansetzen:

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

Zwiebelstreifen und Knoblauch darin andünsten.

Mit 100 ml Weißwein ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

900 ml Wasser zugießen, 70 g **GEFRO BIO Tomatensoße / -Suppe** einrühren und aufkochen. Suppe beiseitestellen.

3. Crostini vorbereiten:

Orangen schälen, die weiße Haut entfernen und die Orangenfilets herausschneiden.

Fleischtomaten in feine Würfel schneiden.

Ricotta in eine Schüssel geben, mit frisch geriebenem Parmesan und Eigelb verrühren.

Mit Salz und **GEFRO Gewürz-Pfeffer** würzen.

1/2 Baguette in Scheiben schneiden, dick mit der Ricottamasse bestreichen.

Crostini ca. 5 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

4. Suppe vollenden:

Die Suppe vor dem Servieren nochmals erwärmen.

5. Anrichten:

Orangenfilets und Tomatenwürfel in Suppentellern oder Schalen verteilen.

Die heiße Suppe darübergießen und mit Basilikumblättern garnieren.

Crostini dazu servieren.

Tipp: Für extra Aroma kann ein Teil des Weißweins durch frisch gepressten Orangensaft ersetzt werden – das unterstreicht die fruchtige Note der Suppe.