



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

Tomatencremesuppe mit Oliven, getrockneten Aprikosen und Salbei

- 100 g GEFRO Balance Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 Liter Milch
- 2 EL Schmand
- 50 g dunkle Oliven, entsteint
- 40 g getrocknete Aprikosen
- 0,5 Bund Salbei

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Tomatencremesuppe mit Oliven, getrockneten Aprikosen und Salbei

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

19 g Fett	30 g Kohlenhydrate	13,7 g Eiweiß	6,5 g Ballaststoffe	354 kcal
Brennwert				

Tomatencremesuppe mit Oliven, getrockneten Aprikosen und Salbei

1. Suppe ansetzen:

1 Liter Milch in einem Topf erwärmen.
100 g **GEFRO Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita** einrühren.
Aufkochen und ca. 2 Minuten köcheln lassen.
2 EL Schmand zugeben und glatt unterrühren.

2. Einlage vorbereiten:

50 g dunkle, entsteinte Oliven und 40 g getrocknete Aprikosen fein hacken.
Beides in die heiße Suppe geben und kurz erwärmen.

3. Salbei frittieren:

2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einer Pfanne erhitzen.
Salbeiblätter von den Stielen zupfen und im heißen Öl knusprig frittieren.
Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Anrichten & Servieren:

Die Tomatencremesuppe in Schalen füllen.
Mit den knusprigen Salbeiblättern garnieren.
Sofort heiß servieren.

Tipps & Varianten:

Tipps: Für eine leicht fruchtige Note kannst du einen kleinen Schuss Orangensaft unter die Suppe rühren – harmonisiert wunderbar mit den Aprikosen.

Variante: Wer es würziger mag, verfeinert die Suppe mit einer Prise Chili oder etwas GEFRO Gewürz-Pfeffer.