



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

Tomatensuppe mit Muscheln und grünen Bohnen

- 100 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- 65 g GEFRO Tomatensuppe
- 1 EL GEFRO BIO Natives Olivenöl Extra
- 200 g Busch- oder Keniabohnen, geputzt
- Salz
- 1 Gemüsezwiebel
- 800 g Venusmuscheln
- 200 ml Weißwein
- 750 ml Wasser
- 1 Bund Basilikum
- 2 Scheiben Toastbrot

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Tomatensuppe mit Muscheln und grünen Bohnen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

11,6 g Fett	23,3 g Kohlenhydrate	15 g Eiweiß	4,5 g Ballaststoffe	297 kcal
Brennwert				

Tomatensuppe mit Muscheln und grünen Bohnen:

1. Gemüse vorbereiten:

200 g geputzte Busch- oder Keniabohnen in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser bissfest garen, anschließend mit kaltem Wasser abschrecken und beiseitestellen.

2. Muscheln vorbereiten:

1 Gemüsezwiebel schälen und fein würfeln.
800 g Venusmuscheln in kaltem Wasser gründlich waschen. Geöffnete oder beschädigte Muscheln aussortieren und entsorgen.

3. Muscheln garen & Sud zubereiten:

1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einem großen Topf erhitzen. Zwiebelwürfel hineingeben und glasig andünsten. Die Muscheln zugeben und kurz anziehen lassen. Mit 200 ml Weißwein und 100 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** ablöschen und so lange kochen, bis sich alle Muscheln geöffnet haben. Muscheln in ein Sieb geben, den Sud auffangen. Diesen mit 750 ml Wasser in einen Topf geben, erhitzen, 65 g **GEFRO Tomatensuppe** einrühren und aufkochen lassen.

4. Suppe vollenden:

Muscheln aus der Schale lösen, einige schöne Exemplare für die Garnitur beiseitelegen. Die Bohnenstücke und die ausgelösten Muscheln in die heiße Suppe geben. Blätter von 1 Bund Basilikum zupfen, grob schneiden und in die Suppe rühren.

5. Brot-Croutons zubereiten:

2 Scheiben Toastbrot entrinden und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne 1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** erhitzen, die Brotwürfel goldbraun rösten und mit etwas **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken.

6. Anrichten & Servieren:

Die heiße Suppe in tiefen Tellern oder Schalen anrichten. Mit den Muscheln in der Schale und den goldbraunen Brotwürfeln garnieren.

Tipp:

Zum Schluss etwas **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** über die Suppe träufeln – das unterstreicht den fruchtig-mediterranen Geschmack perfekt.