



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 Pasta und Kartoffeln

- 100 g GEFRO Balance Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 100 g GEFRO Ballaststoff Maccaroni
- 1 Zwiebel
- 200 g Staudensellerie
- 300 g Kartoffeln, festkochend
- 1,2 Liter Wasser
- 60 g Parmesan, frisch gerieben
- 2 Zweige Basilikum

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Tomatensuppe mit Pasta und Kartoffeln

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17,5 g Fett	41,6 g Kohlenhydrate	12,6 g Eiweiß	9,2 g Ballaststoffe	387
kcal Brennwert				

Tomatensuppe mit Pasta und Kartoffeln

1. Vorbereitung: Gemüse & Beilagen kochen

Den Ofen auf 200 °C vorheizen.

1 Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

200 g Staudensellerie putzen und in feine Blättchen schneiden.

300 g festkochende Kartoffeln schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

100 g **GEFRO Ballaststoff Maccaroni** nach Packungsangabe garen.

Die Kartoffelwürfel in kochendem Salzwasser bissfest garen.

Beides anschließend auf ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

2. Suppenbasis zubereiten

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

Zwiebel und Staudensellerie darin andünsten.

Mit 1,2 Liter Wasser ablöschen, aufkochen und etwa 5 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.

3. Tomatensuppe anrühren

100 g **GEFRO Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita** einrühren und erneut aufkochen.

Die gegarten Kartoffelwürfel und Nudeln in die Suppe geben und kurz ziehen lassen.

4. Anrichten & Servieren

Die Suppe in Schalen füllen und mit gehobeltem Parmesan sowie gezupften Basilikumblättern garnieren.

Heiß servieren.

Tipps & Varianten

Tip: Für eine besonders sämige Konsistenz kannst du einen kleinen Teil der Kartoffeln vor dem Servieren direkt in der Suppe zerdrücken.

Variante: Wer es frischer mag, gibt vor dem Servieren ein paar klein gewürfelte Tomaten oder einen Spritzer Zitronensaft dazu.

Nicht vergessen: Nudeln ziehen in der Suppe weiter nach – beim Aufwärmen ggf. etwas Wasser ergänzen, um die gewünschte Konsistenz zu behalten.