



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 Ratatouille

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 60 g GEFRO Tomatensoße
- 1 gelbe Paprika
- 1 kleine Zucchini
- 1 kleine Aubergine
- 1 rote Zwiebel, mittelgroß
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Kirschtomaten
- 6 schwarze Oliven, entsteint
- 1 EL Basilikum fein geschnitten
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 1 TL frisch abgeriebene Zitronenschale
- 1 kleines Baguette, à ca 500 g

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter
www.gefro.de

Tomatensuppe mit Ratatouille

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

14,3 g Fett	72,5 g Kohlenhydrate	11,7 g Eiweiß	8 g Ballaststoffe	476 kcal
Brennwert				

Tomatensuppe mit Ratatouille

1. Gemüse vorbereiten:

1 gelbe Paprika vierteln, vom Stiel, den Kernen und den weißen Häutchen befreien. Die Paprikaviertel, 1 kleine Zucchini und 1 kleine Aubergine in etwa 1 cm große Würfel schneiden. 1 rote, mittelgroße Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen. Die Zwiebel fein würfeln und den Knoblauch fein hacken.
100 g Kirschtomaten und 6 schwarze, entsteinte Oliven halbieren.

2. Ratatouille anbraten:

2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig andünsten. Das gewürfelte Gemüse zugeben und kurz anbraten.

3. Tomatensuppe zubereiten:

In einem Topf 1 Liter Wasser erwärmen, 60 g GEFRO Tomatensoße und - Suppe einrühren und aufkochen. Das angebratene Gemüse, die Oliven und die Kirschtomaten zugeben und etwa 5 Minuten köcheln lassen.

4. Verfeinern:

1 EL fein geschnittenen Basilikum, 1 EL fein gehackte Petersilie und 1 TL frisch abgeriebene Zitronenschale untermengen. Gut verrühren und abschmecken.

5. Anrichten & Servieren:

Die Tomatensuppe mit Ratatouille in tiefe Teller füllen und mit einem kleinen Stück Baguette servieren.

Tipps & Varianten:

Tip: Die Suppe lässt sich wunderbar vorbereiten und schmeckt am nächsten Tag sogar noch aromatischer.

Variante: Für eine mediterrane Note etwas GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia hinzufügen – das unterstreicht den Gemüsegeschmack perfekt