



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 Wirsing und Bohnen

- 100 g GEFRO Balance Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita
- 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 150 g weiße Bohnen, über Nacht eingeweicht
- 1 Gemüsezwiebel
- 600 g Wirsing, geputzt
- 12 Kirschtomaten
- 4 Zweige Basilikum

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Tomatensuppe mit Wirsing und Bohnen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

7,9 g Fett	34,9 g Kohlenhydrate	16,1 g Eiweiß	16,4 g Ballaststoffe	290
kcal Brennwert				

Tomatensuppe mit Wirsing und Bohnen

1. Gemüse vorbereiten:

150 g weiße Bohnen in kochendem Salzwasser garen. Anschließend auf ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit 1 Gemüsezwiebel schälen, halbieren und fein würfeln.

600 g Wirsing in ca. 2 cm breite Streifen schneiden.

12 Kirschtomaten vierteln.

2. Wirsing andünsten:

1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten.

Den Wirsing zugeben und dünsten, bis er leicht zusammenfällt.

3. Tomatensuppe kochen:

1,2 Liter Wasser angießen und erwärmen.

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

Die gegarten Bohnen zugeben und bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen.

4. Tomaten & Basilikum zugeben:

Die Basilikumblätter von den Zweigen zupfen und grob zerteilen.

Kirschtomaten und Basilikum in die Suppe geben und etwa 5 Minuten ziehen lassen – nicht mehr kochen.

Tipps & Varianten:

Tipp: Koche die Suppe am Vortag – durchgezogen schmeckt sie am nächsten Tag noch aromatischer.