



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Linseneintopf

- 1 EL GEFRO BIO Klare Brühe
- 0,5 TL GEFRO Fleischwürze
- 2 EL GEFRO BIO Dunkle Soße
- 1 EL GEFRO Herzhafte Kartoffelsuppe
- 250 g getrocknete Linsen
- 1,5 Liter Wasser
- 450 g Kartoffeln
- 300 g Karotten
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL getr. Petersilie
- 4 EL Essig

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Linseneintopf

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

1,7 g Fett      49,8 g Kohlenhydrate      18,4 g Eiweiß      296 kcal Brennwert

**Linseneintopf** 250 g getrocknete Linsen über Nacht in 1,5 Liter Wasser einweichen.

450 g Kartoffeln schälen und würfeln. 300 g Karotten waschen, schälen und hobeln. 1 Lorbeerblatt, 1 EL **GEFRO BIO Klare Brühe**, 1 EL getrocknete Petersilie und 1/2 TL **GEFRO Fleischwürze** zu den Linsen geben, zum Kochen bringen und ca. 25 Min. köcheln lassen.

Anschließend das Linsengemüse mit 2 EL **GEFRO BIO Dunkle Soße** und 1 EL **GEFRO Herzhafte Kartoffelsuppe** binden. Ca. 4 EL Essig zugeben und servieren.

**Nicht vergessen:** Bereits am Vortag die Linsen einweichen.

**Tipp:** Eine herzhafte Hauptmahlzeit nach Omas Hausrezept.

**Variante:** Servieren Sie den Linseneintopf alternativ mit kleingeschnittenen Wienerle, Speckwürfel oder geräuchertem Kassler. Reste lassen sich gut einfrieren und wieder erwärmen.