



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

### Wirsing mit Gemüse-Linsen gefüllt

- 2 EL GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet
- 30 g GEFRO Balance Helle Soße Edel & Gut
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Kräuterwürze
- 250 g Berglinsen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 300 g Wurzelgemüse, fein gewürfelt
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 12 große Wirsingblätter
- Salz
- 250 ml Milch, 1,5 % Fett
- Einige Zweige frische Kräuter zum Garnieren

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

## Wirsing mit Gemüse-Linsen gefüllt

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 70 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

17,1 g Fett	43,8 g Kohlenhydrate	20,8 g Eiweiß	11 g Ballaststoffe	419 kcal
-------------	----------------------	---------------	--------------------	----------

Brennwert

**Wirsing mit Gemüse-Linsen gefüllt:** Den Ofen auf 160 °C vorwärmen. 250 g Berglinsen in reichlich Wasser unter Beigabe von 2 EL **GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet** bissfest garen, auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

1 Knoblauchzehe und 1 Zwiebel schälen. 1 Knoblauchzehe fein hacken und die Zwiebel in feine Würfel schneiden.

2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch und die Zwiebelwürfel darin andünsten, 300 g fein gewürfeltes Wurzelgemüse zugeben und kräftig anbraten. Mit 2 - 3 EL Wasser ablöschen und garen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Mit etwas **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken und mit den abgetropften Linsen und 2 EL fein gehackter Petersilie vermischen.

Den Strunk von 12 großen Wirsingblättern herausschneiden und die Blätter in kochendem Salzwasser 3 Minuten garen. Herausnehmen, in kaltem Wasser abkühlen und auf Küchenpapier oder einem Handtuch abtropfen lassen.

Die Linsen-Gemüse-Mischung mittig auf den Blättern verteilen und diese zu kleinen Päckchen zusammenrollen. Die Blattenden der Wirsingpäckchen mit einem Zahnstocher oder Küchengarn fixieren. Die Päckchen in eine ofenfeste Form legen, mit etwas Wasser angießen und mit Alufolie verschließen. Für etwa 20 Minuten in den Ofen geben und erwärmen.

In der Zwischenzeit 250 ml Milch in einem Topf erwärmen, 30 g **GEFRO Balance Helle Soße Edel & Gut** einrühren und aufkochen.

Die Wirsingpäckchen mit der Hellen Soße auf Tellern anrichten, mit frischen Kräutern garnieren und servieren.