



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

Wirsing-Eintopf mit Maccaroni und Karotte

- 1 Liter GEFRO BIO Klare Brühe
- 150 g GEFRO Ballaststoff Maccaroni
- 800 g Wirsing
- 2 kleine Karotten
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Muskatnuss, frisch gerieben
- 0,5 Bund Schnittlauch

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Wirsing-Eintopf mit Maccaroni und Karotte

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

3 g Fett	37,2 g Kohlenhydrate	8,8 g Eiweiß	6,9 g Ballaststoffe	212 kcal
Brennwert				

Wirsing-Eintopf mit Maccaroni und Karotte: Von 800 g Wirsing die groben Strünke wegschneiden und dann blättrig (fingerbreite Streifen) schneiden. 2 kleine Karotten schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden.

150 g **GEFRO Ballaststoff Maccaroni** in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen, auf ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und beiseite stellen.

1 Liter klare Brühe aus **GEFRO BIO Klare Brühe** zum Kochen bringen. Den Wirsing und die Karotten zugeben und 12 Minuten köcheln lassen. Die gekochten **GEFRO Ballaststoff Maccaroni** zugeben und erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken.

Zum Schluss 1/2 Bund Schnittlauch in Röllchen schneiden und über den Eintopf streuen.

Tipp: Der Eintopf ist vegetarisch, kann aber auch mit gekochtem Rindfleisch oder Wiener Würstchen serviert werden.