



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen des **Linseneintopfes** benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

**GEFRO Reformversand**

Wernher-von-Braun-Strasse 21  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0800 / 95 95 100\*

Telefax 0800 / 95 95 111\*

\*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

Alle übrigen Zutaten besorgen Sie sich bei dem Händler "Ihres Vertrauens"...

## Einkaufszettel

**»Oma Magret's« Linseneintopf**

- 250 g getrocknete Linsen
- 1,5 Liter Wasser
- 450 g Kartoffeln
- 300 g Karotten
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL getr. Petersilie
- 4 Essig

## »Oma Magret's« 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

**»Oma Magret's« 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 Suppe**, 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 Soße zu Braten** oder **GEFRO BIO Dunkle Soße** und 1 EL **GEFRO Herzhafte Kartoffelsuppe** binden. Ca. 4 EL Essig zugeben und servieren.

**Tip:** Eine herzhafte Hauptmahlzeit nach Omas Hausrezept. Nicht vergessen: Bereits am Vortag die Linsen einweichen.

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