



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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

Gemüselinsen mit Spätzle

- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 EL GEFRO Suppe
- 300 g Spätzle
- 1 g Zwiebel
- 0,5 Stange Lauch
- 3 Stangen Staudensellerie
- 1 Bund Radieschen
- 400 g Linsen
- 500 ml Wasser
- Salz
- 1 EL GEFRO Aceto Balsamico di Modena IGP
- 2 EL Saure Sahne
- 60 g Radieschensprossen
- 1 EL Petersilie, fein gehackt

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Gemüselinsen mit Spätzle

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

9,5 g Fett 76 g Kohlenhydrate 23,2 g Eiweiß 16,7 g Ballaststoffe
495 kcal Brennwert

1 Gemüse vorbereiten:

1 Zwiebel schälen und fein würfeln. ½ Stange Lauch längs halbieren und in Streifen schneiden. 3 Stangen Staudensellerie und 1 Bund Radieschen in dünne Scheiben schneiden.

2 Linsen garen:

1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel glasig andünsten. 400 g Linsen, Lauch und Sellerie zugeben, mit 500 ml Wasser ablöschen und 1 EL GEFRO Suppe einrühren. Die Linsen bissfest garen.

3 Spätzle kochen:

In der Zwischenzeit 300 g Spätzle in kochendem Salzwasser garen, auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

4 Linsen verfeinern:

Die gegarten Linsen mit 1 EL GEFRO Balsamicoessig verfeinern (ggf. etwas Flüssigkeit abgießen). Radieschen und 1 EL fein gehackte Petersilie unterheben.

5 Anrichten & Servieren:

Linsen und Spätzle auf Tellern anrichten, 2 EL Saure Sahne darauf verteilen und mit Radieschensprossen garnieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Verwenden Sie italienische Berglinsen oder französische Puy-Linsen. Diese feinen, perlenartigen Sorten haben ein angenehm nussiges Aroma und behalten beim Garen ihre Form.

Variante: Für eine herzhaftere Version können Sie kurz gebratene Speckwürfel oder Räuchertofu unter die Linsen mischen.

Nicht vergessen: Das Gericht schmeckt auch lauwarm hervorragend - ideal als nahrhafter Lunch oder Meal-Prep-Gericht für den nächsten Tag.