



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

Linsen-Brottaufstrich

- 300 ml GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 TL GEFRO BIO Würzmischung
»Indisch Curry«
- 100 g grüne Linsen
- 60 g Karotte
- 60 g Petersilienwurzel
- 100 g Speisequark, mager
- 50 g Butter
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Knoblauchzehe
- 1 TL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Linsen-Brotaufstrich

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15,9 g Fett 16,4 g Kohlenhydrate 10,2 g Eiweiß 4,9 g Ballaststoffe
250 kcal Brennwert

Linsen-Brotaufstrich

1 Linsen kochen & pürieren:

100 g grüne Linsen mit 1 Knoblauchzehe in 300 ml klarer Brühe aus GEFRO Suppe weichkochen. Wenn nötig, etwas Wasser nachgießen.

Die Linsen mit dem Pürierstab oder in der Küchenmaschine fein pürieren und 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra untermixen.

2 Gemüse vorbereiten:

60 g Karotte, 60 g Petersilienwurzel sowie 1 kleine Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

50 g Butter in einem Topf erwärmen und die Gemüswürfel darin andünsten.

3 Aufstrich fertigstellen:

Die gedünsteten Gemüswürfel unter die Linsencreme mischen.

100 g mageren Speisequark untermischen und mit 1 TL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry sowie 1 TL frisch gepresstem Zitronensaft abschmecken.

Zum Schluss 1 EL fein geschnittenen Schnittlauch untermischen und den Linsen-Brotaufstrich in ein luftdichtes Gefäß füllen.

Tipp:

Die Linsencreme schmeckt wunderbar zu geröstetem Bauernbrot oder als Dip zu Rohkost. Für eine fruchtige Variante kannst du etwas fein gewürfelte Ananas untermischen.