



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Linseneintopf

- GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 1 EL GEFRO BIO Klare Brühe
- 0,5 TL GEFRO Fleischwürze
- 2 EL GEFRO BIO Dunkle Soße
- 1 EL GEFRO Kartoffelsuppe
- 250 g getrocknete Linsen
- 1,5 Liter Wasser
- 450 g Kartoffeln
- 300 g Karotten
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL getr. Petersilie
- 4 EL Essig

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## 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 Brennwert

### 1 Linsen vorbereiten:

250 g getrocknete Linsen über Nacht in 1,5 Liter Wasser einweichen.

### 2 Gemüse schneiden:

450 g Kartoffeln schälen und würfeln.

300 g Karotten waschen, schälen und hobeln.

### 3 Eintopf kochen:

Die eingeweichten Linsen mit 1 Lorbeerblatt, 1 EL GEFRO BIO Klare Brühe, 1 EL getrockneter Petersilie und 1/2 TL GEFRO Fleischwürze zum Kochen bringen und ca. 25 Min. köcheln lassen.

Dann die Kartoffelwürfel und Karotten zufügen und weitergaren, bis alles weich ist.

### 4 Binden & Abschmecken:

Das Linsengemüse mit 2 EL GEFRO BIO Dunkle Soße und 1 EL GEFRO Kartoffelsuppe binden.

Zum Schluss ca. 4 EL Essig unterrühren und abschmecken.

### Tipps & Varianten

Frische-Extra: Füge kurz vor dem Servieren einen Spritzer Zitronensaft oder einen Löffel Crème fraîche hinzu - das macht den Eintopf frischer und cremiger.

Würzige Variante: Für eine pikante Note 1 TL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry oder etwas Chili in den Eintopf geben.

Variante: Der Eintopf schmeckt auch mit kleingeschnittenen Wienerle, Speckwürfeln oder geräuchertem Kassler köstlich. Reste lassen sich gut einfrieren und wieder erwärmen.

Nicht vergessen: Die Linsen müssen bereits am Vortag eingeweicht werden - so verkürzt sich die Kochzeit und das Aroma wird intensiver.