



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)

## Orientalischer Linseneintopf mit Merguez

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

38,2 g Fett 38,7 g Kohlenhydrate 36,5 g Eiweiß 12,6 g Ballaststoffe  
638 kcal Brennwert

### Einkaufszettel

**Orientalischer Linseneintopf mit Merguez**

- 1,5 Liter GEFRO Suppe
- 1 EL GEFRO Tomatensuppe
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO BIO Würzmischung »Africa Style«
- 1 g Zwiebel
- 1 Bund Suppengrün
- 300 g kleine grüne Linsen
- 1 EL Limettensaft, frisch gepresst
- 8 Merguez-Würste
- 60 g Pinienkerne
- 1 EL Petersilie, fein gehackt

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

## **Orientalischer Linseneintopf mit Merguez**

### **1 Gemüse vorbereiten:**

**1 Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 Bund Suppengrün putzen und ebenfalls fein würfeln.**

### **2 Linsen anschwitzen:**

**1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel- und Gemüsewürfel hineingeben und kurz andünsten.**

**300 g kleine, grüne Linsen zugeben und weitere 3 Minuten mitdünsten.**

### **3 Eintopf kochen:**

**Mit 1,5 Liter klarer Brühe aus GEFRO Suppe ablöschen.**

**1 EL GEFRO Tomatensuppe einrühren und alles aufkochen.**

**Bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen bissfest sind.**

**Den Eintopf mit GEFRO BIO Würzmischung Africa Style und 1 EL frisch gepresstem Limettensaft abschmecken.**

### **4 Merguez und Pinienkerne anbraten:**

**1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erwärmen und die Merguez darin anbraten.**

**Die Würste aus der Pfanne nehmen, 60 g Pinienkerne hineingeben und etwa 3 Minuten anrösten.**

### **5 Anrichten & Servieren:**

**Den Eintopf in Suppenschalen füllen, mit den gerösteten Pinienkernen und 1 EL fein gehackter Petersilie bestreuen und mit den Merguez servieren.**

### **Tipps & Varianten:**

**Tipp: Für eine cremigere Konsistenz einfach eine halbe Dose stückige Tomaten oder etwas Kokosmilch zum Eintopf geben. Das sorgt für ein besonders rundes Aroma.**

**Variante 1: Anstelle von Merguez passen auch gebratene Hähnchenstreifen oder Falafelbällchen hervorragend zum Linseneintopf.**

**Variante 2: Ein Klecks Joghurt oder ein Spritzer zusätzlicher Limettensaft beim Servieren sorgt für frische, orientalische Note.**