



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

Pilzeintopf mit Linsen

- 1 Liter GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 120 g grüne Linsen
- Salz
- 50 g getrocknete Tomaten
- 2 kleine Karotten
- 100 g Austernpilze
- 1 Stück rote Zwiebel
- 1 EL Knoblauchzehe
- 8 große Champignons
- 50 g Rucola
- 2 EL Parmesan, frisch gerieben

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Pilzeintopf mit Linsen

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

12,2 g Fett 22,3 g Kohlenhydrate 17,3 g Eiweiß 9,9 g Ballaststoffe
264 kcal Brennwert

1 Linsen garen:

120 g grüne Linsen in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Auf ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

2 Gemüse vorbereiten:

50 g getrocknete Tomaten würfeln.

2 kleine Karotten schälen und in etwa 1 cm dicke Scheiben oder Würfel schneiden.

100 g Austernpilze in Streifen schneiden.

1 rote Zwiebel schälen und fein würfeln.

1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

3 Gemüse andünsten:

In einem großen Topf 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra erwärmen.

Zwiebelwürfel und Knoblauch darin glasig dünsten.

Getrocknete Tomaten, Karottenscheiben und Austernpilze zugeben und kurz mitdünsten.

4 Suppe kochen:

1 Liter klare Brühe aus GEFRO Suppe zugießen und erwärmen.

8 große Champignons zugeben, aufkochen und etwa 3 Min. köcheln lassen.

Die gegarten Linsen einrühren und 5 Min. in der heißen Suppe ziehen lassen.

5 Abschmecken & Servieren:

Mit GEFRO Kräuterwürze abschmecken.

Den heißen Pilzeintopf in Suppentellern anrichten, mit einigen Blättern Rucola garnieren und jeweils 2 EL frisch geriebenen Parmesan darüber streuen.

Tipps & Varianten

Tipp: Für eine cremigere Konsistenz einen Schuss Sahne oder pflanzliche Alternative unterrühren.

Variante: Statt Austernpilzen passen auch Steinpilze oder Kräuterseitlinge hervorragend in den Eintopf.