



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

Wirsing-Eintopf mit Maccaroni und Karotte

- 3 EL Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 Liter GEFRO BIO Klare Brühe
- 150 g GEFRO Ballaststoff Maccaroni
- 800 g Wirsing
- 2 kleine Karotten
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Muskatnuss, frisch gerieben
- 0,5 Bund Schnittlauch

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Wirsing-Eintopf mit Maccaroni und Karotte

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

3 g Fett 37,2 g Kohlenhydrate 8,8 g Eiweiß 6,9 g Ballaststoffe 212 kcal Brennwert

1 Gemüse und Nudeln vorbereiten:

Von 800 g Wirsing die groben Strünke entfernen und den Kohl in fingerbreite Streifen schneiden. 2 kleine Karotten schälen und in Scheiben schneiden. 150 g GEFRO Ballaststoff Maccaroni nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen. Anschließend abgießen, abtropfen lassen und beiseitestellen.

2 Eintopf kochen:

1 Liter klare Brühe aus GEFRO BIO Klarer Brühe aufkochen. Wirsing und Karotten hineingeben und etwa 12 Minuten köcheln lassen. Die gekochten GEFRO Ballaststoff Maccaroni zugeben und kurz erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat abschmecken.

3 Anrichten:

½ Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und über den Eintopf streuen.

Tipps & Varianten

Tipp: Der Eintopf ist vegetarisch, schmeckt aber auch hervorragend mit gekochtem Rindfleisch oder in Scheiben geschnittenen Wiener Würstchen. Variante 1: Für eine cremigere Version 100 ml Milch mit 1 EL GEFRO Helle Soße verrühren, in den Eintopf geben und kurz aufkochen lassen. So entsteht ein sämiger Wirsing-Maccaroni-Eintopf. Variante 2: Für eine pikante Note etwas GEFRO Würzmischung Paprika-Chili oder fein gehackte Chorizo hinzufügen. Variante 3: Eine mediterrane Version gelingt mit 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra, 1 gehackter Knoblauchzehe und etwas GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia.