



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-Graupeneintopf mit Haselnusspesto

- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 Liter GEFRO Suppe
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 400 g Kartoffeln, festkochend
- 100 g Perlgraupen
- 500 g Wirsing, geputzt
- 150 g Bauernbratwurst, geräuchert
- 40 g Haselnüsse
- 30 g Parmesan, frisch gerieben
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- Salz, Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 TL abgeriebene Zitronenschale

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Wirsing-Graupeneintopf mit Haselnusspesto

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

34,2 g Fett 40 g Kohlenhydrate 22,7 g Eiweiß 10,4 g Ballaststoffe
562 kcal Brennwert

1 Eintopf zubereiten:

400 g festkochende Kartoffeln schälen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser garen. Anschließend auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

100 g Perlgraupen ebenfalls in Salzwasser garen, abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Währenddessen 500 g Wirsing in etwa 2 cm breite Blättchen schneiden.

150 g geräucherte Bauernbratwürste in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

1 Liter klare Brühe aus GEFRO Suppe in einem großen Topf erhitzen. Den Wirsing zugeben und bei mittlerer Temperatur ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Dann Kartoffelwürfel, Perlgraupen und Bratwurstscheiben zugeben und etwa 10 Minuten bei niedriger Temperatur ziehen lassen.

2 Haselnusspesto anrühren:

40 g Haselnüsse fein hacken und mit 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra, 30 g frisch geriebenem Parmesan und 2 EL fein gehackter Petersilie verrühren.

Das Pesto mit 1 TL abgeriebener Schale von 1 Bio-Zitrone, etwas Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer abschmecken.

3 Anrichten & Servieren:

Den heißen Eintopf auf Tellern anrichten und das Haselnusspesto darüber verteilen.

Tipps & Varianten

Tipp: Das Haselnusspesto lässt sich wunderbar vorbereiten - im Kühlschrank in einem Schraubglas hält es sich bis zu einer Woche.

Variante: Wer den Eintopf vegetarisch genießen möchte, ersetzt die Bratwurst einfach durch gebratene Pilze oder Räuchertofu - passt perfekt zum nussigen Aroma des Pestos.