



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 mit Gemüse-Linsen gefüllt

- 2 EL GEFRO Klare Gemüsebrühe Querbeet
- 30 g GEFRO Helle Soße Edel & Gut
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Kräuterwürze
- 300 g Wurzelgemüse, fein gewürfelt
- 250 g Berglinsen
- 250 ml Milch, 1,5 % Fett
- 12 große Wirsingblätter
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- Einige Zweige frische Kräuter zum Garnieren
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Wirsing mit Gemüse-Linsen gefüllt

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 70 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17,1 g Fett 43,8 g Kohlenhydrate 20,8 g Eiweiß 11 g Ballaststoffe
419 kcal Brennwert

1 Linsen kochen:

250 g Berglinsen in reichlich Wasser mit 2 EL GEFRO Klare Gemüsebrühe Querbeet bissfest garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.

2 Gemüse vorbereiten:

1 Knoblauchzehe und 1 Zwiebel schälen. Knoblauch fein hacken, Zwiebel in feine Würfel schneiden.

3 Gemüse-Linsen-Mischung zubereiten:

2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Zwiebelwürfel darin andünsten, 300 g fein gewürfeltes Wurzelgemüse zugeben und kräftig anbraten. Mit 2-3 EL Wasser ablöschen und garen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Mit etwas GEFRO Kräuterwürze abschmecken. Mit den abgetropften Linsen und 2 EL fein gehackter Petersilie vermischen.

4 Wirsingblätter blanchieren:

Den Strunk aus 12 großen Wirsingblättern entfernen. Die Blätter 3 Min. in kochendem Salzwasser garen, herausnehmen, in kaltem Wasser abkühlen und gut abtropfen lassen.

5 Päckchen füllen & formen:

Die Linsen-Gemüse-Mischung mittig auf die Wirsingblätter setzen. Die Blätter zu kleinen Päckchen einrollen. Mit Zahnstochern oder Küchengarn fixieren. In eine ofenfeste Form legen, etwas Wasser zugießen, mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Ofen bei 160 °C ca. 20 Min. erwärmen.

6 Helle Soße zubereiten & servieren:

250 ml Milch erwärmen. 30 g GEFRO Helle Soße Edel & Gut einrühren und aufkochen. Die Wirsingpäckchen mit der hellen Soße anrichten und mit frischen Kräutern garnieren.

Tipps & VariantenTipp: Die Wirsingpäckchen lassen sich sehr gut vorbereiten. Einfach fertig gerollt im Kühlschrank lagern und später im Ofen erhitzen.Variante: Statt Wurzelgemüse passen auch fein gewürfelte Pilze hervorragend in die Füllung - sie machen das Gericht besonders aromatisch.Nicht vergessen: Achte darauf, die Wirsingblätter nach dem Blanchieren gut trocken zu tupfen. So lassen sich die Päckchen leichter formen und halten besser.