



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 Spätzle

- 50 g GEFRO Tomatensoße
- 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 500 g Spätzle
- Salz
- 1 Kopf Wirsing à 600 g
- 1 Gemüsezwiebel
- 600 ml Wasser
- 50 g Butter

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Wirsing mit Spätzle

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17 g Fett 84,5 g Kohlenhydrate 20,6 g Eiweiß 17,2 g Ballaststoffe
578 kcal Brennwert

1 Wirsing vorbereiten:

In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

In der Zwischenzeit 1 Kopf Wirsing (ca. 600 g) putzen, vom Strunk befreien und die Blätter in etwa 3 cm große Stücke schneiden.

1 Gemüsezwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden.

2 Spätzle garen:

500 g Spätzle im kochenden Salzwasser nach Packungsanweisung garen.

Auf ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

3 Soße zubereiten:

In einem Topf 600 ml Wasser erwärmen, 50 g GEFRO Tomatensoße einrühren und aufkochen.

4 Wirsing anbraten:

50 g Butter mit 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer großen Pfanne erhitzen.

Die Zwiebelstreifen darin glasig andünsten, dann den Wirsing zugeben und leicht anbraten.

5 Alles vermengen & servieren:

Die Tomatensoße zum Wirsing geben und etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Den Wirsing in der Soße und die Spätzle auf Tellern anrichten und servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Für eine cremigere Variante etwas Sahne oder Frischkäse in die Tomatensoße rühren.

Variante: Mit frisch geriebenem Parmesan oder würzigem Bergkäse bestreut wird das Gericht besonders herzhaft.

Nicht vergessen: Ein Spritzer Zitronensaft oder etwas Muskatnuss unterstreicht den feinen Geschmack des Wirsings perfekt.