



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie 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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Gemüselinsen mit Spätzle

- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Suppe
- 300 g Spätzle
- 1 Zwiebel
- 0,5 Stange Lauch
- 3 Stangen Staudensellerie
- 1 Bund Radieschen
- 400 g Linsen
- 500 ml Wasser
- Salz
- 1 EL Balsamico-Essig
- 2 EL Saure Sahne
- 60 g Radieschensprossen
- 1 EL Petersilie, fein gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Gemüselinsen mit Spätzle

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 35 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

9,5 g Fett	76 g Kohlenhydrate	23,2 g Eiweiß	16,7 g Ballaststoffe	495 kcal Brennwert
------------	--------------------	---------------	----------------------	--------------------

**Gemüselinsen mit Spätzle:** 1 Zwiebel schälen und fein würfeln. 1/2 Stange Lauch der Länge nach halbieren und in Streifen schneiden. 3 Stangen Staudensellerie und 1 Bund Radieschen in dünne Scheiben schneiden.

1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel in den Topf geben und glasig andünsten. 400 g Linsen, den Lauch sowie den Stauden sellerie zu geben und mit 500 ml Wasser ablöschen. 1 EL **GEFRO Suppe** einrühren und die Linsen bissfest garen.

In der Zwischenzeit 300 g Spätzle in kochendem Salzwasser garen und auf ein Sieb abgießen. Die gekochten Linsen mit 1 EL Balsamicoessig marinieren, gegebenenfalls vorher etwas Flüssigkeit abgießen und die Radieschen sowie 1 EL fein gehackte Petersilie untermengen.

Die Linsen mit den Spätzle auf Tellern anrichten, 2 EL Saure Sahne darauf verteilen und mit den Radieschensprossen garnieren.

**Tipp:** Verwenden Sie italienische Berglinsen oder die französischen Puy-Linsen. Diese perlenartigen Linsensorten bestechen durch ihren besonders nussigen Geschmack.