



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Linsen-Brottaufstrich

- GEFRO Suppe
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 100 g grüne Linsen
- 1 Knoblauchzehe
- 60 g Karotte
- 60 g Petersilienwurzel
- 1 kleine Zwiebel
- 50 g Butter
- 100 g Speisequark, mager
- 1 TL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Linsen-Brottaufstrich

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15,9 g Fett 16,4 g Kohlenhydrate 10,2 g Eiweiß 4,9 g Ballaststoffe
250 kcal Brennwert

Linsen-Brottaufstrich 100 g grüne Linsen mit 1 Knoblauchzehe in 300 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** weichkochen, eventuell noch etwas Wasser nachgießen. Die Linsen mit dem Pürierstab oder in der Küchenmaschine fein pürieren, 2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** untermixen.

60 g Karotte, 60 g Petersilienwurzel sowie 1 kleine Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. 50 g Butter in einem Topf erwärmen und die Gemüswürfel darin dünsten.

Die gedünsteten Gemüswürfel unter die Linsencreme mischen, 100 g mageren Speisequark unterrühren und mit 1 TL **GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«** sowie 1 TL frisch gepresstem Zitronensaft abschmecken. 1 EL fein geschnittenen Schnittlauch unter den Linsen-Brottaufstrich mengen und in ein luftdichtes Gefäß füllen.

Tipp: Die Linsencreme mit geröstetem Bauernbrot oder als Dip zu Rohkost servieren. Für eine fruchtige Variante kann man etwas fein gewürfelte Ananas untermischen.