



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

### Linsen-Brotaufstrich

- 300 ml GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 1 TL 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](http://www.gefro.de)

## Linsen-Brotaufstrich

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-Brotaufstrich** 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 Gemüsewürfel darin dünsten.

Die gedünsteten Gemüsewürfel 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-Brotaufstrich 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.