



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

Linseneintopf

- GEFRO BIO Klare Brühe
- GEFRO Fleischwürze
- GEFRO BIO Dunkle Soße
- GEFRO Herzhafte Kartoffelsuppe
- 250 g getrocknete Linsen
- 1,5 Liter Wasser
- 450 g Kartoffeln
- 300 g Karotten
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL getr. Petersilie
- 4 EL Essig

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Linseneintopf

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

1,7 g Fett 49,8 g Kohlenhydrate 18,4 g Eiweiß 296 kcal Brennwert

Linseneintopf 250 g getrocknete Linsen über Nacht in 1,5 Liter Wasser einweichen.

450 g Kartoffeln schälen und würfeln. 300 g Karotten waschen, schälen und hobeln. 1 Lorbeerblatt, 1 EL **GEFRO BIO Klare Brühe**, 1 EL getrocknete Petersilie und 1/2 TL **GEFRO Fleischwürze** zu den Linsen geben, zum Kochen bringen und ca. 25 Min. köcheln lassen.

Anschließend das Linsengemüse mit 2 EL **GEFRO BIO Dunkle Soße** und 1 EL **GEFRO Herzhafte Kartoffelsuppe** binden. Ca. 4 EL Essig zugeben und servieren.

Nicht vergessen: Bereits am Vortag die Linsen einweichen.

Tipp: Eine herzhafte Hauptmahlzeit nach Omas Hausrezept.

Variante: Servieren Sie den Linseneintopf alternativ mit kleingeschnittenen Wienerle, Speckwürfel oder geräuchertem Kassler. Reste lassen sich gut einfrieren und wieder erwärmen.