



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Orientalischer Linseneintopf mit Merguez

- GEFRO Suppe
- GEFRO Tomatensuppe
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO BIO Würzmischung »Africa Style«
- 1 Zwiebel
- 1 Bund Suppengrün
- 300 g kleine grüne Linsen
- 1 EL Limettensaft, frisch gepresst
- 8 Merguez-Würste
- 60 g Pinienkerne
- 1 EL Petersilie, fein gehackt

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

## Orientalischer Linseneintopf mit Merguez

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 50 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

38,2 g Fett      38,7 g Kohlenhydrate      36,5 g Eiweiß      12,6 g Ballaststoffe  
638 kcal Brennwert

**Orientalischer Linseneintopf mit Merguez** 1 Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 Bund Suppengrün putzen und ebenfalls fein würfeln.

1 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einem großen Topf erhitzen, die Zwiebel- und Gemüsewürfel hineingeben und andünsten. 300 g kleine, grüne Linsen zugeben und weitere 3 Minuten andünsten. Mit 1,5 Liter klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** ablöschen, erwärmen, 1 EL **GEFRO Tomatensuppe** einrühren und aufkochen. Bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen bis die Linsen bissfest sind. Die Suppe mit **GEFRO BIO Würzmischung »Africa Style«** und 1 EL frisch gepresstem Limettensaft abschmecken.

1 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer Pfanne erwärmen und die Merguez darin anbraten. Die Würste aus der Pfanne nehmen, 60 g Pinienkerne hineingeben und etwa 3 Minuten anrösten.

Den Eintopf in Suppenschaalen füllen, mit den Pinienkernen sowie 1 EL fein gehackter Petersilie bestreuen und mit den Merguez servieren.