



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

### Pilzeintopf mit Linsen

- GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 120 g grüne Linsen
- Salz
- 50 g getrocknete Tomaten
- 2 kleine Karotten
- 100 g Austernpilze
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 8 große Champignons
- 50 g Rucola
- 2 EL Parmesan, frisch gerieben

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

## Pilzeintopf mit Linsen

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 35 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

12,2 g Fett	22,3 g Kohlenhydrate	17,3 g Eiweiß	9,9 g Ballaststoffe	264 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

**Pilzeintopf mit Linsen** 120 g grüne Linsen in reichlich Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen.

50 g getrocknete Tomaten würfeln. 2 kleine Karotten schälen und in 1 cm dicke Scheiben oder Würfel schneiden. 100 g Austernpilze in Streifen schneiden. 1 rote Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

In einem großen Topf 2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** erwärmen und die Zwiebelwürfel sowie den gehackten Knoblauch darin andünsten. Die getrockneten Tomaten, die Karottenscheiben sowie die Austernpilzstreifen zugeben und ebenfalls andünsten. 1 Liter klare Brühe aus **GEFRO Suppe** zugeben und erwärmen. 8 große Champignons zugeben und aufkochen. Etwa 3 Min. köcheln lassen. Die Linsen in die Suppe geben und etwa 5 Minuten ziehen lassen. Mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken.

Den Pilzeintopf in Suppentellern anrichten, jeweils einige Blätter Rucola darauf geben und mit 2 EL frisch geriebenem Parmesan bestreuen.