



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

GEFRO KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0 800 / 95 95 100*

Telefax 0 800 / 95 95 111*

*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Wirsing-Eintopf mit Maccaroni und Karotte

- GEFRO BIO Klare Brühe
- GEFRO Ballaststoff Maccaroni
- 800 g Wirsing
- 2 kleine Karotten
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Muskatnuss, frisch gerieben
- 1/2 Bund Schnittlauch

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Wirsing-Eintopf mit Maccaroni und Karotte

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

3 g Fett	37,2 g Kohlenhydrate	8,8 g Eiweiß	6,9 g Ballaststoffe
212 kcal Brennwert			

Wirsing-Eintopf mit Maccaroni und Karotte: Von 800 g Wirsing die groben Strünke wegschneiden und dann blättrig (fingerbreite Streifen) schneiden. 2 kleine Karotten schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden.

150 g GEFRO Ballaststoff Maccaroni in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen, auf ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und beiseite stellen.

1 Liter klare Brühe aus GEFRO BIO Klare Brühe zum Kochen bringen. Den Wirsing und die Karotten zugeben und 12 Minuten köcheln lassen. Die gekochten GEFRO Ballaststoff Maccaroni zugeben und erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken.

Zum Schluss 1/2 Bund Schnittlauch in Röllchen schneiden und über den Eintopf streuen.

Tipp: Der Eintopf ist vegetarisch, kann aber auch mit gekochtem Rindfleisch oder Wiener Würstchen serviert werden.