



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

### Wirsing mit Spätzle

- GEFRO Tomatensoße
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 500 g Spätzle
- Salz
- 1 Kopf Wirsing à 600 g
- 1 Gemüsezwiebel
- 600 ml Wasser
- 50 g Butter

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

## Wirsing mit Spätzle

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

17 g Fett      84,5 g Kohlenhydrate      20,6 g Eiweiß      17,2 g Ballaststoffe  
578 kcal Brennwert

**Wirsing mit Spätzle:** In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit 1 Kopf Wirsing, ca. 600 g, putzen und vom Strunk befreien. Die Wirsingblätter in etwa 3 cm große Stücke schneiden. 1 Gemüsezwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden.

500 g Spätzle in dem kochenden Salzwasser nach Packungsanweisung garen, auf ein Sieb abgießen und abtropfen. In einem weiteren Topf 600 ml Wasser erwärmen, 50 g **GEFRO Tomatensoße** einrühren und aufkochen.

50 g Butter in einer großen Pfanne mit 1 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** erhitzen und die Zwiebelstreifen darin glasig andünsten. Die Wirsingstücke zugeben und leicht anbraten.

Die Tomatensoße zum Wirsing geben und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Den Wirsing in der Tomatensoße und die Spätzle auf Tellern anrichten und servieren.