



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

Einkaufszettel

Linseneintopf

- 1 EL GEFRO BIO Klare Brühe
- 0,5 TL GEFRO Fleischwürze
- 2 EL GEFRO BIO Dunkle Soße
- 1 EL GEFRO Kartoffelsuppe
- 250 g getrocknete Linsen
- 1,5 Liter Wasser
- 450 g Kartoffeln
- 300 g Karotten
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL getr. Petersilie
- 4 EL Essig
- GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry

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

1. Linsen vorbereiten:

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

2. Gemüse schneiden:

450 g Kartoffeln schälen und würfeln.

300 g Karotten waschen, schälen und hobeln.

3. Eintopf kochen:

Die eingeweichten Linsen mit 1 Lorbeerblatt, 1 EL **GEFRO BIO Klare Brühe**, 1 EL getrockneter Petersilie und 1/2 TL **GEFRO Fleischwürze** zum Kochen bringen und ca. 25 Min. köcheln lassen. Dann die Kartoffelwürfel und Karotten zufügen und weitergaren, bis alles weich ist.

4. Binden & Abschmecken:

Das Linsengemüse mit 2 EL **GEFRO BIO Dunkle Soße** und 1 EL **GEFRO Kartoffelsuppe** binden. Zum Schluss ca. 4 EL Essig unterrühren und abschmecken.

Tipps & Varianten:

■ **Frische-Extra:** Füge kurz vor dem Servieren einen Spritzer Zitronensaft oder einen Löffel Crème fraîche hinzu – das macht den Eintopf frischer und cremiger.

■ **Würzige Variante:** Für eine pikante Note 1 TL **GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry** oder etwas Chili in den Eintopf geben.

■ **Variante:** Der Eintopf schmeckt auch mit kleingeschnittenen Wienerle, Speckwürfeln oder geräuchertem Kassler köstlich. Reste lassen sich gut einfrieren und wieder erwärmen.

■ **Nicht vergessen:** Die Linsen müssen bereits am Vortag eingeweicht werden – so verkürzt sich die Kochzeit und das Aroma wird intensiver.