



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

Orientalischer Linseneintopf mit Merguez

- 1,5 Liter GEFRO Suppe
- 1 EL GEFRO Tomatensuppe
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ 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

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. Gemüse vorbereiten:

1 Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 Bund Suppengrün putzen und ebenfalls fein würfeln.

2. Linsen anschwitzen:

1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel- und Gemüsewürfel hineingeben und kurz andünsten.

300 g kleine, grüne Linsen zugeben und weitere 3 Minuten mitdünsten.

3. Eintopf kochen:

Mit 1,5 Liter klarer Brühe aus GEFRO Suppe ablöschen.

1 EL **GEFRO Tomatensuppe** einrühren und alles aufkochen.

Bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen bissfest sind.

Den Eintopf mit **GEFRO BIO Würzmischung Africa Style** und 1 EL frisch gepresstem Limettensaft abschmecken.

4. Merguez und Pinienkerne anbraten:

1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ 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.

5. Anrichten & Servieren:

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

Tipps & Varianten:

■ Tipp: Für eine cremigere Konsistenz einfach eine halbe Dose stückige Tomaten oder etwas Kokosmilch zum Eintopf geben. Das sorgt für ein besonders rundes Aroma.

■ Variante 1: Anstelle von Merguez passen auch gebratene Hähnchenstreifen oder Falafelbällchen hervorragend zum Linseneintopf.

■ Variante 2: Ein Klecks Joghurt oder ein Spritzer zusätzlicher Limettensaft beim Servieren sorgt für frische, orientalische Note.