



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

Pilzeintopf mit Linsen

- 1 Liter GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- 2 EL 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

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

1. Linsen garen:

120 g grüne Linsen in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Auf ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

2. Gemüse vorbereiten:

50 g getrocknete Tomaten würfeln.
2 kleine Karotten schälen und in etwa 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.

3. Gemüse andünsten:

In einem großen Topf 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** erwärmen.
Zwiebelwürfel und Knoblauch darin glasig dünsten.
Getrocknete Tomaten, Karottenscheiben und Austernpilze zugeben und kurz mitdünsten.

4. Suppe kochen:

1 Liter klare Brühe aus **GEFRO Suppe** zugießen und erwärmen.
8 große Champignons zugeben, aufkochen und etwa 3 Min. köcheln lassen.
Die gegarten Linsen einrühren und 5 Min. in der heißen Suppe ziehen lassen.

5. Abschmecken & Servieren:

Mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken.
Den heißen Pilzeintopf in Suppentellern anrichten, mit einigen Blättern Rucola garnieren und jeweils 2 EL frisch geriebenen Parmesan darüber streuen.

Tipps & Varianten:

Tipps: Für eine cremigere Konsistenz einen Schuss Sahne oder pflanzliche Alternative unterrühren.

Variante: Statt Austernpilzen passen auch Steinpilze oder Kräuterseitlinge hervorragend in den Eintopf.