



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

Wirsing-Eintopf mit Maccaroni und Karotte

- 1 Liter GEFRO BIO Klare Brühe
- 150 g GEFRO Ballaststoff Maccaroni
- 800 g Wirsing
- 2 kleine Karotten
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Muskatnuss, frisch gerieben
- 0,5 Bund Schnittlauch
- Bio Bella Italia Würzmischung
- 3 EL Bio Olivenöl Nativ Extra
- Paprika Chili Würzmischung

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

1. Gemüse und Nudeln vorbereiten:

Von 800 g Wirsing die groben Strünke entfernen und den Kohl in fingerbreite Streifen schneiden.

2 kleine Karotten schälen und in Scheiben schneiden.

150 g **GEFRO Ballaststoff Maccaroni** nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen. Anschließend abgießen, abtropfen lassen und beiseitestellen.

2. Eintopf kochen:

1 Liter klare Brühe aus **GEFRO BIO Klarer Brühe** aufkochen.

Wirsing und Karotten hineingeben und etwa 12 Minuten köcheln lassen.

Die gekochten **GEFRO Ballaststoff Maccaroni** zugeben und kurz erhitzen.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat abschmecken.

3. Anrichten:

½ Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und über den Eintopf streuen.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Der Eintopf ist vegetarisch, schmeckt aber auch hervorragend mit gekochtem Rindfleisch oder in Scheiben geschnittenen Wiener Würstchen.

■ **Variante 1:** Für eine cremigere Version 100 ml Milch mit 1 EL **GEFRO Helle Soße** verrühren, in den Eintopf geben und kurz aufkochen lassen. So entsteht ein sämiger Wirsing-Maccaroni-Eintopf.

■ **Variante 2:** Für eine pikante Note etwas **GEFRO BIO Würzmischung Paprika-Chili** oder fein gehackte Chorizo hinzufügen.

■ **Variante 3:** Eine mediterrane Version gelingt mit 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra**, 1 gehackter Knoblauchzehe und etwas **GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia**.