



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 mit Gemüse-Linsen gefüllt

- 2 EL GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet
- 30 g GEFRO Balance Helle Soße Edel & Gut
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Kräuterwürze
- 250 g Berglinsen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 300 g Wurzelgemüse, fein gewürfelt
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 12 große Wirsingblätter
- Salz
- 250 ml Milch, 1,5 % Fett
- Einige Zweige frische Kräuter zum Garnieren

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Wirsing mit Gemüse-Linsen gefüllt

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 70 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17,1 g Fett	43,8 g Kohlenhydrate	20,8 g Eiweiß	11 g Ballaststoffe	419
kcal Brennwert				

Wirsing mit Gemüse-Linsen gefüllt

1⌚ Linsen kochen:

250 g Berglinsen in reichlich Wasser mit 2 EL **GEFRO Klare Gemüsebrühe Querbeet** bissfest garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.

2⌚ Gemüse vorbereiten:

1 Knoblauchzehe und 1 Zwiebel schälen.
Knoblauch fein hacken, Zwiebel in feine Würfel schneiden.

3⌚ Gemüse-Linsen-Mischung zubereiten:

2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen.
Knoblauch und Zwiebelwürfel darin andünsten, 300 g fein gewürfeltes Wurzelgemüse zugeben und kräftig anbraten.
Mit 2–3 EL Wasser ablöschen und garen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist.
Mit etwas **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken.
Mit den abgetropften Linsen und 2 EL fein gehackter Petersilie vermischen.

4⌚ Wirsingblätter blanchieren:

Den Strunk aus 12 großen Wirsingblättern entfernen.
Die Blätter 3 Min. in kochendem Salzwasser garen, herausnehmen, in kaltem Wasser abkühlen und gut abtropfen lassen.

5⌚ Päckchen füllen & formen:

Die Linsen-Gemüse-Mischung mittig auf die Wirsingblätter setzen.
Die Blätter zu kleinen Päckchen einrollen.
Mit Zahnstochern oder Küchengarn fixieren.
In eine ofenfeste Form legen, etwas Wasser zugießen, mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Ofen bei 160 °C ca. 20 Min. erwärmen.

6⌚ Helle Soße zubereiten & servieren:

250 ml Milch erwärmen.
30 g **GEFRO Helle Soße Edel & Gut** einrühren und aufkochen.
Die Wirsingpäckchen mit der hellen Soße anrichten und mit frischen Kräutern garnieren.

Tipps & Varianten

⌚ **Tipp:** Die Wirsingpäckchen lassen sich sehr gut vorbereiten. Einfach fertig gerollt im Kühlschrank lagern und später im Ofen erhitzen.

⌚ **Variante:** Statt Wurzelgemüse passen auch fein gewürfelte Pilze hervorragend in die Füllung –

sie machen das Gericht besonders aromatisch.

☒ **Nicht vergessen:** Achte darauf, die Wirsingblätter nach dem Blanchieren gut trocken zu tupfen. So lassen sich die Päckchen leichter formen und halten besser.