



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Pasta mit Kürbisbolognese

- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 100 ml GEFRO Suppe
- 25 g GEFRO Gourmet Kürbis Cremesuppe
- 400 g Hokkaido-Kürbis
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 250 ml Wasser
- 400 g Pasta (z.B. Spaghetti oder Penne)
- Salz
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 50 g Parmesan, frisch gerieben

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Pasta mit Kürbisbolognese

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

21,3 g Fett	74,2 g Kohlenhydrate	17,5 g Eiweiß	6,8 g Ballaststoffe	561 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

**Pasta mit Kürbisbolognese** 400 g Hokkaido-Kürbis mit der Schale in kleine Stücke schneiden und im Mixer fein hacken oder durch den Fleischwolf drehen.  
1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen. Die Zwiebel fein würfeln und den Knoblauch sehr fein hacken.

2 EL **GEFRO Natives Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig andünsten. Den Kürbis zugeben und kurz mitdünsten.  
Mit 100 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** ablöschen und ca. 10 Min. bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.

In der Zwischenzeit 250 ml Wasser erwärmen und 25 g **GEFRO Gourmet Kürbis Cremesuppe** einrühren. Kurz aufkochen, in die Pfanne geben und mit dem Kürbis verrühren.

400 g Pasta in kochendem Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. In tiefen Tellern anrichten und die Kürbisbolognese darüber verteilen. Mit 1 EL fein gehackter Petersilie und 50 g frisch geriebenem Parmesan bestreuen.