



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

### Kürbispfanne mit Fenchel

- 400 ml GEFRO BIO Klare Brühe
- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 500 g Kürbisfruchtfleisch
- 500 g Karotten
- 2 Fenchelknollen
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Schalotten
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 TL Kräuter der Provence
- 1 Prise Zucker
- 200 ml Weißwein
- 1 Bund Frühlingszwiebeln

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

## Kürbispfanne mit Fenchel

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 35 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

4,5 g Fett    23 g Kohlenhydrate    7 g Eiweiß    195 kcal Brennwert

**Kürbispfanne mit Fenchel** 500 Kürbisfruchtfleisch, 500 g Karotten und 2 Fenchelknollen putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. 2 Knoblauchzehen und 100 g Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

GEFRO Omega-3-Speiseöl erhitzen und das Gemüse mit den Knoblauch- und Schalottenwürfeln kurz anschwitzen. Mit GEFRO Kräuterwürze, Pfeffer aus der Mühle, 2 TL Kräuter der Provence und einer Prise Zucker kräftig abschmecken. Dann mit 200 ml Weißwein ablöschen, mit 400 ml Brühe aus GEFRO BIO Klare Brühe auffüllen und ca. 15 Min. köcheln lassen.

1 Bund Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden, zum Gemüse geben und weitere 5 Min. garen. Die Kürbispfanne anrichten und servieren.