



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen der **Kürbispfanne mit Fenchel** benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

**GEFRO Reformversand**

Wernher-von-Braun-Strasse 21  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0800 / 95 95 100\*

Telefax 0800 / 95 95 111\*

\*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

Alle übrigen Zutaten besorgen Sie sich bei dem Händler "Ihres Vertrauens"...

## Einkaufszettel

**Kürbispfanne mit Fenchel**

- 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

## 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

**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 Suppe** 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.

**Tipp:** Fenchel enthält nicht nur wichtige Mineral- und Aufbaustoffe, sondern auch viele Vitamine wie Vitamin C, E und K. Er wird roh für Salate verwendet oder blanchiert und mit Käse überbacken als Beilage egeicht.