



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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

Bandnudeln mit Salbei, Kürbis und Maronen

- 300 ml GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 400 g GEFRO Ballaststoff Bandnudeln
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 EL Knoblauchzehe
- 700 g Kürbisfleisch, z. B. Muskatkürbis, geschält
- 6 Salbeiblätter, halbiert
- Muskatnuss, frisch gerieben
- Salz, Pfeffer, frisch gemahlen
- 250 g Maronen, gegart und geschält
- 1 EL Kürbiskerne, geröstet
- 2 EL Parmesan, frisch gehobelt

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Bandnudeln mit Salbei, Kürbis und Maronen

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20,5 g Fett 48,5 g Kohlenhydrate 13,1 g Eiweiß 10,3 g Ballaststoffe
426 kcal Brennwert

1 Bandnudeln mit Salbei, Kürbis und Maronen vorbereiten:

1 mittelgroße Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen. Die Zwiebel in Streifen schneiden, den Knoblauch fein hacken.

700 g Kürbisfleisch in etwa 2-3 cm große Stücke schneiden.

2 Kürbis anbraten:

2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einem großen Topf erhitzen.

Die Zwiebelstreifen zusammen mit dem Kürbis anbraten, dann den gehackten Knoblauch und den Salbei zugeben und kurz andünsten.

Mit etwas Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

3 Gemüse garen:

300 ml klare Brühe aus GEFRO Gemüsebrühe Querbeet zugießen und aufkochen.

Bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Kürbis gar ist, aber noch leichten Biss hat.

250 g gegarte und geschälte Maronen zugeben und erwärmen.

4 Nudeln kochen:

400 g GEFRO Ballaststoff Bandnudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen.

Abgießen und gut abtropfen lassen.

5 Alles vermengen & servieren:

Die Nudeln unter das Kürbis-Maronen-Gemüse mischen.

Auf Tellern anrichten und mit 1 EL gerösteten Kürbiskernen sowie 2 EL frisch gehobeltem Parmesan bestreuen.

Tipps & Varianten

Tipp: Für ein besonders intensives Nussaroma die bereits gerösteten Kürbiskerne grob hacken. So verteilen sie sich noch besser und sorgen für zusätzlichen Crunch.

Variante: Statt Parmesan passen auch in der Pfanne angeröstete Brotbrösel ("Pangrattato") als knuspriges Topping.

Nicht vergessen: Die Kürbis-Maronen-Pfanne lässt sich gut vorbereiten. Nudeln erst kurz vor dem Servieren untermischen, damit sie ihre perfekte Konsistenz behalten.