



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Kürbis-Chorizo-Carbonara

- 25 g GEFRO Balance Helle Soße Edel & Gut
- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 kg Hokkaido-Kürbis, geschält und entkernt
- 150 g Chorizo-Wurst
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 250 ml Milch
- 2 Eigelb
- 50 g Parmesan, frisch gerieben
- Muskatnuss, frisch gerieben
- 2 EL Petersilie, fein gehackt

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Kürbis-Chorizo-Carbonara

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

34,8 g Fett 16,8 g Kohlenhydrate 20,2 g Eiweiß 6,6 g Ballaststoffe  
468 kcal Brennwert

### 1 Zutaten vorbereiten:

1 kg Hokkaido-Kürbis in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

150 g Chorizo-Wurst in dünne Scheiben schneiden.

### 2 Kürbis anbraten:

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

Die Kürbiswürfel hineingeben und anbraten.

4 EL Wasser zugeben und den Kürbis dünsten, bis er weich ist.

Mit etwas Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen.

### 3 Soße zubereiten:

250 ml Milch in einen Topf geben und mit 2 Eigelb verrühren.

Die Eiermilch langsam erwärmen, 25 g GEFRO Balance Helle Soße Edel & Gut einrühren und aufkochen.

Die Soße zum Kürbis geben und nochmals kurz aufkochen.

### 4 Verfeinern:

50 g frisch geriebenen Parmesan einrühren.

Die Chorizoscheiben zugeben und 3 Minuten ziehen lassen.

Mit etwas Muskatnuss abschmecken und 2 EL fein gehackte Petersilie unterrühren.

### 5 Anrichten & Servieren:

Die Kürbis-Chorizo-Carbonara auf Tellern oder in Schalen anrichten und sofort servieren.

### **Tipps & Varianten**

Tip:

Für eine vegetarische Variante kann die Chorizo durch gebratene Pilze oder geröstete Kürbiskerne ersetzt werden - das ergibt eine ebenso herzhaft Note