



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

**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 findest du 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

**1 Gemüse vorbereiten:**

500 g Kürbisfruchtfleisch, 500 g Karotten und 2 Fenchelknollen putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.

2 Knoblauchzehen und 100 g Schalotten schälen und fein würfeln.

**2 Gemüse anbraten:**

GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen.

Das vorbereitete Gemüse zusammen mit den Knoblauch- und Schalottenwürfeln kurz anschwitzen.

**3 Würzen & ablöschen:**

Mit GEFRO Kräuterwürze, Pfeffer aus der Mühle, 2 TL Kräuter der Provence und 1 Prise Zucker kräftig abschmecken.

Mit 200 ml Weißwein ablöschen und 400 ml Brühe aus GEFRO BIO Klarer Brühe auffüllen.

Etwa 15 Minuten köcheln lassen.

**4 Frühlingszwiebeln zugeben:**

1 Bund Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

Zum Gemüse geben und weitere 5 Minuten garen.

**5 Anrichten & servieren:**

Die Kürbispfanne auf Tellern anrichten und sofort servieren.

### **Tipps & Varianten**

Tipps:

Wer es etwas herzhafter mag, kann die Kürbispfanne mit ein paar gebratenen Speckwürfeln oder gerösteten Pinienkernen verfeinern - das gibt dem Gericht eine besondere Note.