



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

Pasta mit Kürbisbolognese

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 100 ml GEFRO Suppe
- 25 g GEFRO Gourmet Kürbis Cremesuppe
- 400 g Hokkaido-Kürbis
- 1 g Zwiebel
- 1 EL Knoblauchzehe
- 250 ml Wasser
- 400 g Pasta (z.B. Spaghetti oder Penne)
- Salz
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 50 g Parmesan, frisch gerieben

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Pasta mit Kürbisbolognese

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

21,3 g Fett 74,2 g Kohlenhydrate 17,5 g Eiweiß 6,8 g Ballaststoffe
561 kcal Brennwert

1 Kürbis vorbereiten:

400 g Hokkaido-Kürbis mit der Schale in kleine Stücke schneiden und im Mixer fein hacken oder durch den Fleischwolf drehen.

1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen. Die Zwiebel fein würfeln, den Knoblauch sehr fein hacken.

2 Kürbis anbraten:

2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig andünsten, den Kürbis zugeben und kurz mitdünsten.

Mit 100 ml klarer Brühe aus GEFRO Suppe ablöschen und etwa 10 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.

3 Soße zubereiten:

In der Zwischenzeit 250 ml Wasser erwärmen und 25 g GEFRO Kürbis Cremesuppe einrühren.

Kurz aufkochen, dann in die Pfanne geben und mit dem Kürbis verrühren.

4 Pasta kochen & anrichten:

400 g Pasta in kochendem Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. In tiefen Tellern anrichten und die Kürbisbolognese darüber verteilen.

Mit 1 EL fein gehackter Petersilie und 50 g frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

Tipps & Varianten

Tip:

Wer es cremiger mag, kann einen Schuss Sahne oder einen Löffel Ricotta unter die Kürbisbolognese rühren.

Variante:

Mit etwas frisch geriebener Muskatnuss oder Chili bekommt das Gericht eine besondere Note.