



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie 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

- GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Ballaststoff Bandnudeln
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 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 finden Sie 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	

Bandnudeln mit Salbei, Kürbis und Maronen: 1 mittelgroße Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen. Die Zwiebel in Streifen schneiden und den Knoblauch fein hacken. 700 g Kürbisfleisch in etwa 2 - 3 cm große Stücke schneiden.

2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einem großen Topf erwärmen und die Zwiebelstreifen mit dem Kürbis darin anbraten, den gehackten Knoblauch und den Salbei zugeben und andünsten. Den Kürbis zugeben und kurz mitdünsten. Mit etwas Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

300 ml klare Brühe aus **GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet** zugießen und aufkochen. Bei mittlerer Temperatur köcheln lassen, bis der Kürbis zwar gar ist, aber noch leichten Biss hat. 250 g gegarte und geschälte Maronen zugeben und erwärmen.

400 g **GEFRO Ballaststoff Bandnudeln** in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Nudeln unter das Kürbis-Maronen-Gemüse mengen.

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