



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

**GEFRO KG**

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0 800 / 95 95 100\*

Telefax 0 800 / 95 95 111\*

\*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Griessnocken mit Kürbissoße

- GEFRO Suppe
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Gourmet Kürbis Cremesuppe
- 1,2 Liter Milch, 1,5 % Fett
- 1 Prise Muskatnuss, frisch gerieben
- 1 EL Butter
- 90 g Hartweizengrieß
- 1 Ei
- 50 g Parmesan, frisch gerieben
- 1 Zwiebel
- 100 g Mozzarella, gerieben
- 2 EL Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Griessnocken mit Kürbissoße

**Rezept für 4 Personen**

**Zubereitung ca. 60 Minuten**

**Nährwerte pro Portion:**

17,5 g Fett      31,2 g Kohlenhydrate      24,5 g Eiweiß      2,2 g Ballaststoffe  
378 kcal Brennwert

**Griessnocken mit Kürbissoße** Den Ofen auf 180°C vorheizen. 750 ml Milch erwärmen, 1 EL **GEFRO Suppe** einrühren und 1 Prise geriebenen Muskatnuss zugeben. Die Milch mit 1 EL Butter aufkochen und 90 g Hartweizengrieß unter Rühren langsam einrieseln lassen. Etwa 15 Minuten köcheln lassen und dabei gelegentlich umrühren. Den Grieß vom Herd nehmen und erst 1 Ei, dann 50 g frisch geriebenen Parmesan kräftig unterrühren. Die Grießmasse etwa 2 cm dick auf ein Blech streichen und kalt stellen.

1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Zwiebelwürfel in einem Topf mit etwas **GEFRO Omega-3-Speiseöl** andünsten und mit der übrigen Milch ablöschen. Die Milch erwärmen, 40 g **GEFRO Gourmet Kürbis Cremesuppe** einrühren und aufkochen. Die Kürbissoße in eine Auflaufform gießen. Aus der ausgekühlten Polenta mit einem Ausstecher runde Nocken ausstechen. Die Nocken in die Kürbissoße setzen und mit 100 g geriebenem Mozzarella bestreuen. Für ca. 20 Min. in den vorgeheizten Ofen geben und gratinieren. Die Nocken aus dem Ofen nehmen und mit 2 EL Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten, bestreuen.

**Tipp:** Sie können die Polenta auch in Ecken schneiden. Wenn Sie die Polenta wie beschrieben ausstechen, können Sie die übrig bleibenden Ränder kleinschneiden und in der Pfanne mit etwas frischem Gemüse knusprig anbraten. So haben Sie im Handumdrehen ein weiteres Gericht gezaubert.