



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

GEFRO KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Kürbis-Chorizo-Carbonara

- GEFRO Balance Helle Soße Edel & Gut
- GEFRO Natives Olivenöl 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 finden Sie unter 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

Kürbis-Chorizo-Carbonara: 1 kg Hokkaido-Kürbis in etwa 2 cm große Würfel schneiden. 150 g Chorizo-Wurst in dünne Scheiben schneiden.

3 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einem großen Topf erwärmen, die Kürbiswürfel hineingeben und anbraten. 4 EL Wasser zugeben und den Kürbis dünsten, bis er weich ist. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

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 zu dem Kürbis geben und nochmals aufkochen.

50 g frisch geriebenen Parmesan einstreuen und unterrühren. Die Chorizoscheiben zugeben und 3 Minuten ziehen lassen. Mit etwas Muskatnuss abschmecken. 2 EL fein gehackte Petersilie zugeben und untermengen.

Auf Tellern oder in Schalen anrichten und servieren.