



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

Einkaufszettel

Kürbispfanne mit Fenchel

- 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 finden Sie unter 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

Kürbispfanne mit Fenchel 500 Kürbisfruchtfleisch, 500 g Karotten und 2 Fenchelknollen putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. 2 Knoblauchzehen und 100 g Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

GEFRO Omega-3-Speiseöl erhitzen und das Gemüse mit den Knoblauch- und Schalottenwürfeln kurz anschwitzen. Mit GEFRO Kräuterwürze, Pfeffer aus der Mühle, 2 TL Kräuter der Provence und einer Prise Zucker kräftig abschmecken. Dann mit 200 ml Weißwein ablöschen, mit 400 ml Brühe aus GEFRO BIO Klare Brühe auffüllen und ca. 15 Min. köcheln lassen.

1 Bund Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden, zum Gemüse geben und weitere 5 Min. garen. Die Kürbispfanne anrichten und servieren.

Tipp: Fenchel enthält nicht nur wichtige Mineral- und Aufbaustoffe, sondern auch viele Vitamine wie Vitamin C, E und K. Er wird roh für Salate verwendet oder blanchiert und mit Käse überbacken als Beilage egerecht.