



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

Pasta mit Kürbisbolognese

- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Suppe
- GEFRO Gourmet Kürbis Cremesuppe
- 400 g Hokkaido-Kürbis
- 1 Zwiebel
- 1 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 finden Sie 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

Pasta mit Kürbisbolognese 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 und den Knoblauch sehr fein hacken.

2 EL GEFRO Natives Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig andünsten. Den Kürbis zugeben und kurz mitdünsten.

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

In der Zwischenzeit 250 ml Wasser erwärmen und 25 g GEFRO Gourmet Kürbis Cremesuppe einrühren. Kurz aufkochen, in die Pfanne geben und mit dem Kürbis verrühren.

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.