



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

- 300 ml GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 400 g 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▣ Bandnudeln mit Salbei, Kürbis und Maronen vorbereiten:

1 mittelgroße Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen. Die Zwiebel in Streifen schneiden, den Knoblauch fein hacken.

700 g Kürbisfleisch in etwa 2–3 cm große Stücke schneiden.

2▣ Kürbis anbraten:

2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einem großen Topf erhitzen.

Die Zwiebelstreifen zusammen mit dem Kürbis anbraten, dann den gehackten Knoblauch und den Salbei zugeben und kurz andünsten.

Mit etwas Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

3▣ Gemüse garen:

300 ml klare Brühe aus **GEFRO Gemüsebrühe Querbeet** zugießen und aufkochen.

Bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Kürbis gar ist, aber noch leichten Biss hat.

250 g gegarte und geschälte Maronen zugeben und erwärmen.

4▣ Nudeln kochen:

400 g **GEFRO Ballaststoff Bandnudeln** in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen.

Abgießen und gut abtropfen lassen.

5▣ Alles vermengen & servieren:

Die Nudeln unter das Kürbis-Maronen-Gemüse mischen.

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

▣ Tipps & Varianten

▣ **Tipp:** Für ein besonders intensives Nussaroma die bereits gerösteten Kürbiskerne grob hacken. So verteilen sie sich noch besser und sorgen für zusätzlichen Crunch.

▣ **Variante:** Statt Parmesan passen auch in der Pfanne angeröstete Brotbrösel („Pangrattato“) als knuspriges Topping.

▣ **Nicht vergessen:** Die Kürbis-Maronen-Pfanne lässt sich gut vorbereiten. Nudeln erst kurz vor dem Servieren untermischen, damit sie ihre perfekte Konsistenz behalten.

