



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

Griesnocken mit Kürbissoße

- 1 EL GEFRO Suppe
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 40 g 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

Griesnocken 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				

Griesnocken mit Kürbissoße

1. Grießmasse zubereiten:

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

750 ml Milch erwärmen, 1 EL **GEFRO Suppe** einrühren und 1 Prise geriebene 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.

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 kaltstellen.

2. Kürbissoße kochen:

1 Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Zwiebelwürfel in einem Topf mit etwas **GEFRO Omega-3-Speiseöl** andünsten und mit der restlichen Milch ablöschen.

Die Milch erwärmen, 40 g **GEFRO Kürbis Cremesuppe** einrühren und aufkochen.

Die Kürbissoße in eine Auflaufform gießen.

3. Nocken formen & gratinieren:

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 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben und gratinieren.

4. Anrichten & Servieren:

Die Nocken aus dem Ofen nehmen und mit 2 EL Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten, bestreuen.

Tipps & Varianten:

Tip: Die Polenta kann auch in Ecken geschnitten werden. Die beim Ausstechen übrig gebliebenen Ränder lassen sich klein schneiden und in einer Pfanne mit etwas frischem Gemüse knusprig anbraten – so entsteht im Handumdrehen ein zweites leckeres Gericht.

Variante mit Speck: Für eine herzhaftere Version einfach einige Speckwürfel in der Pfanne knusprig anbraten und vor dem Servieren über die gratinierten Grießnocken streuen.

Herbstliche Variation: Einige gebratene Pilze (z. B. Pfifferlinge oder Champignons) passen perfekt als aromatische Ergänzung zu den Grießnocken.