



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

Kürbis-Chorizo-Carbonara

- 25 g GEFRO Balance Helle Soße Edel & Gut
- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ 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. Zutaten vorbereiten:

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

2. Kürbis anbraten:

3 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einem großen Topf erhitzen.
Die Kürbiswürfel hineingeben und anbraten.
4 EL Wasser zugeben und den Kürbis dünsten, bis er weich ist.
Mit etwas Salz und **GEFRO Gewürz-Pfeffer** würzen.

3. Soße zubereiten:

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 zum Kürbis geben und nochmals kurz aufkochen.

4. Verfeinern:

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

5. Anrichten & Servieren:

Die Kürbis-Chorizo-Carbonara auf Tellern oder in Schalen anrichten und sofort servieren.

Tipps:

Für eine vegetarische Variante kann die Chorizo durch gebratene Pilze oder geröstete Kürbiskerne ersetzt werden – das ergibt eine ebenso herzhafte Note