



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

Pasta mit Kürbisbolognese

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 100 ml GEFRO Suppe
- 25 g 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

1▫ Kürbis vorbereiten:

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, den Knoblauch sehr fein hacken.

2▫ Kürbis anbraten:

2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig andünsten, den Kürbis zugeben und kurz mitdünsten.

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

3▫ Soße zubereiten:

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

4▫ Pasta kochen & anrichten:

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.

▫ Tipp:

Wer es cremiger mag, kann einen Schuss Sahne oder einen Löffel Ricotta unter die Kürbisbolognese rühren.

▫ Variante:

Mit etwas frisch geriebener Muskatnuss oder Chili bekommt das Gericht eine besondere Note.