



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

Chili-Kräuternudeln mit Feta im Limettensud

- 150 ml GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 400 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester
- 1 rote Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Limette
- 3 EL Frühlingskräuter, fein geschnitten, z. B. Kerbel, Schnittlauch, Sauerampfer
- 150 g Fetakäse

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Chili-Kräuternudeln mit Feta im Limettensud

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

16,5 g Fett	69,2 g Kohlenhydrate	20,6 g Eiweiß	9,1 g Ballaststoffe	524 kcal
-------------	----------------------	---------------	---------------------	----------

Brennwert

Chili-Kräuternudeln mit Feta im Limettensud: 400 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester nach Packungsangabe garen, auf ein Sieb abschütten und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit 1 rote Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und in sehr feine Würfel schneiden oder hacken. 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

Den Saft 1 Limette auspressen und mit 150 ml klarer Brühe aus GEFRO Suppe aufkochen.

2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra in einer großen Pfanne erwärmen. Die Chiliwürfel und die gehackte Knoblauchzehe darin andünsten und 3 EL fein geschnittene Kräuter (z. B. Kerbel, Schnittlauch, Sauerampfer) zugeben. Mit der Limettenbrühe ablöschen.

Die Nudeln in die Pfanne geben, kräftig durchschwenken und aufkochen. 150 g Feta-Käse fein zerbröseln und unter die Nudeln mengen.

Auf Tellern anrichten und servieren.