



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

Feurige Knoblauch-Spaghetti mit überbackenen Auberginen

- 1 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«
- 400 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester
- 2 kleine Auberginen
- 1 TL Zitronensaft
- Salz
- 1 frische grüne Chilischote
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 0,5 Bund Basilikum, Blätter gezupft
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 80 g Allgäuer Bergkäse, frisch gerieben
- 4 Tomaten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Feurige Knoblauch-Spaghetti mit überbackenen Auberginen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

| | | | | |
|-------------|----------------------|---------------|-------------------|----------|
| 17,1 g Fett | 80,5 g Kohlenhydrate | 20,5 g Eiweiß | 8 g Ballaststoffe | 560 kcal |
|-------------|----------------------|---------------|-------------------|----------|

Brennwert

Feurige Knoblauch-Spaghetti mit überbackenen Auberginen: Backofen auf 160 °C vorheizen. 2 kleine Auberginen in 12 etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Mit 1 TL Zitronensaft beträufeln und mit Salz bestreuen. Für ca. 20 Minuten ziehen lassen.

1 frische Chilischote halbieren, entkernen und fein hacken. 2 Zwiebeln schälen und fein würfeln. 2 Knoblauchzehen ebenfalls schälen und fein hacken. Die Basilikumblätter (1/2 Bund) in sehr feine Streifen schneiden und mit 1 EL Petersilie, den Zwiebeln, 1 gehackten Knoblauchzehe und 80 g Allgäuer Bergkäse vermengen. 4 Tomaten in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Eine feuerfeste Form mit etwas GEFRO Nativem Olivenöl Extra auspinseln. Die trockengeputzten Auberginenscheiben nebeneinander in die Form legen und eine Tomatenscheibe draufgeben. Jeweils mit etwas Käsemasse bedecken. In den Ofen stellen und etwa 20 Minuten gratinieren lassen.

In der Zwischenzeit 400 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester nach Packungsangabe garen. 1 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra in einer großen Pfanne erhitzen, die gehackte Chili und den restlichen Knoblauch hineingeben und kurz angehen lassen.

Die abgetropften Spaghetti darin schwenken und mit GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia« würzen. Die gratinierten Auberginen aus dem Ofen nehmen und mit den Spaghetti servieren.

Tipp: Verwenden Sie immer möglichst kleine Auberginen, diese sind aromatischer, haben nicht so viele Kerne und ein festes Fruchtfleisch.