



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 grünen Bohnen und Tomaten

- 400 g GEFRO Ballaststoff Spiralen
- 4 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 30 g GEFRO Tomatensoße und -Suppe
- GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«
- 120 g eingelegte, getrocknete Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Mandeln, gehackt
- 250 g grüne Bohnen, geputzt
- Salz
- 1 EL Oregano, fein gehackt
- 350 ml Wasser
- 4 EL Parmesan, frisch gerieben

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Pasta mit grünen Bohnen und Tomaten

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

38,2 g Fett 74 g Kohlenhydrate 21,3 g Eiweiß 12,9 g Ballaststoffe 774 kcal Brennwert

Pasta mit grünen Bohnen und Tomaten: 120 g eingelegte, getrocknete Tomaten grob hacken.

2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken. 50 g gehackte Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten und mit den gehackten Tomaten sowie 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra im Mixer zu einer Paste verarbeiten.

250 g grüne, geputzte Bohnen in ca. 3 cm lange Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser bissfest garen. Auf ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.

400 g GEFRO Ballaststoff Spiralen in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra in einer Pfanne erwärmen und den gehackten Knoblauch und 1 EL fein gehackten Oregano darin andünsten. Die Tomatenpaste zugeben und gut verrühren. 350 ml Wasser zugeben und erwärmen.

30 g GEFRO Tomatensoße und -Suppe einrühren und aufkochen. Die Bohnen zugeben und erwärmen. Mit etwas GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia« würzen.

Die abgetropften Nudeln untermengen, auf tiefen Tellern verteilen und mit je 1 EL frisch geriebenem Parmesan bestreuen. Sofort servieren.