



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Sommerliche Pasta mit Auberginen-Tomatensugo

- 60 g GEFRO Tomatensoße und -Suppe
- 150 ml GEFRO Suppe
- 4 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 400 g GEFRO Ballaststoff Maccaroni
- 1 mittelgroße Aubergine
- Salz
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 kleine Karotte
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 rote Chilischote
- 1 EL Kapern
- 1 Bund Basilikum
- 500 ml Wasser
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 EL Parmesan, frisch gerieben

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Sommerliche Pasta mit Auberginen-Tomatensugo

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 50 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

23,4 g Fett	77,7 g Kohlenhydrate	21 g Eiweiß	13,1 g Ballaststoffe	634 kcal Brennwert
-------------	----------------------	-------------	----------------------	--------------------

**Sommerliche Pasta mit Auberginen-Tomatensugo:** 1 Aubergine putzen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. In eine Schüssel geben und mit Salz würzen.

Bis zur weiteren Verwendung ziehen lassen.

1 Stange Staudensellerie ebenfalls putzen und in dünne Scheiben schneiden.

1 Karotte schälen und fein würfeln. 1 Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Den Stiel der Chilischote entfernen und die Schote der Länge nach halbieren.

Die Kerne entfernen und die Schotenhälften fein hacken.

1 EL Kapern fein hacken. Die Blätter von den Basilikumzweigen zupfen.

60 g **GEFRO Tomatensoße und -Suppe** in 500 ml warmes Wasser einrühren und aufkochen. Bis zur weiteren Verwendung beiseitestellen.

2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einem Topf erwärmen. Die Zwiebelstreifen darin glasig andünsten. Den Staudensellerie, die Karottenwürfel, die gehackte Chilischote und die Kapern zugeben und alles zusammen 3 Minuten dünsten.

Die Tomatensoße und 150 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe** zugeben. Aufkochen und bei geringer Temperatur leicht köcheln lassen.

2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer Pfanne erwärmen. Die Auberginenwürfel auf einem Sieb abtropfen lassen und dann im **GEFRO Nativen Olivenöl Extra** anbraten. Mit etwas Pfeffer würzen und in die Soße geben. Den Auberginen-Tomatensugo etwa 15 Minuten bei geringer Temperatur leicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit 400 g **GEFRO Ballaststoff Maccaroni** nach Packungsangabe garen, auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Die Nudeln mit dem Sugo und den Basilikumblättern vermengen und auf Tellern anrichten. Mit 2 EL frisch geriebenem Parmesan bestreuen und servieren.