



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

Spaghetti mit Petersilien-Mandel-Pesto

- 150 ml GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Kräuterwürze
- 600 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester
- 1 Bund glatte Petersilie, Blätter gezupft
- 2 EL Mandelblättchen
- 100 g Parmesan, frisch gerieben
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Zitronensaft

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Spaghetti mit Petersilien-Mandel-Pesto

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

| | | | | |
|-------------|----------------------|---------------|-------------------|--------------------|
| 48,7 g Fett | 26,8 g Kohlenhydrate | 14,2 g Eiweiß | 5 g Ballaststoffe | 969 kcal Brennwert |
|-------------|----------------------|---------------|-------------------|--------------------|

Spaghetti mit Petersilien-Mandel-Pesto: Die gezupften Blätter von einem Bund glatter Petersilie mit 2 EL Mandelblättchen, 150 ml **GEFRO Nativem Olivenöl Extra**, 100 g frisch geriebenem Parmesan, 2 Knoblauchzehen und 1 TL Zitronensaft im Mixer zu einer dickflüssigen Pesto verarbeiten. Die Pesto mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken. Ist die Pesto zu dick, geben Sie noch etwas Olivenöl hinzu.

Ist sie hingegen zu dünn, mixen Sie noch einige Mandeln unter.

600 g **GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester** nach Packungsangabe garen, auf ein Sieb geben und mit der Pesto vermengen.

Auf Teller anrichten und sofort servieren.

Tipp: Rösten Sie die Mandelblättchen vorher goldbraun an, das verleiht der Pesto einen besonders aromatischen Geschmack. Natürlich können Sie die Pesto auch klassisch mit Basilikum und Pinienkernen herstellen.