



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

Thunfisch-Pasta mit Ei und Kapern

- 400 g GEFRO Ballaststoff Spiralen
- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 200 ml GEFRO Suppe
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 kleine, rote Chilischote
- 1 Ei, hartgekocht
- 150 g Thunfisch, aus der Dose, abgetropft
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 20 g Kapern
- 2 EL gehackte Petersilie
- Salz

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Thunfisch-Pasta mit Ei und Kapern

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20,4 g Fett	72,2 g Kohlenhydrate	16 g Eiweiß	9,7 g Ballaststoffe	586 kcal
-------------	----------------------	-------------	---------------------	----------

Brennwert

Thunfisch-Pasta mit Ei und Kapern: 400 g **GEFRO Ballaststoff Spiralen** in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe garen. Auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit 1 Knoblauchzehe und 1 Zwiebel schälen. Die Knoblauchzehe fein hacken und die Zwiebel in feine Würfel schneiden. 1 kleine, rote Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. 1 hartgekochtes Ei schälen und fein hacken. 150 g Thunfisch in kleine Stücke teilen.

2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel und den Knoblauch darin glasig andünsten. Die Chilistreifen zugeben und mit 200 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** und 1 EL frisch gepresstem Zitronensaft ablöschen.

Die Nudeln, den Thunfisch, das gehackte Ei, 20 g Kapern und 2 EL fein gehackte Petersilie zugeben und kurz aufkochen.

In tiefen Tellern anrichten und servieren.