



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

Auberginenpasta mit Ziegenkäse und Kräuterkruste

- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 120 g GEFRO Sauce Bolognese
- GEFRO Kräuterwürze
- 400 g GEFRO Ballaststoff Maccaroni
- 1 Aubergine
- 4 Zweige Thymian
- 200 g Kirschtomaten
- 500 ml Wasser
- 100 g Ziegenkäse
- 3 EL Semmelbrösel
- Salz

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Auberginenpasta mit Ziegenkäse und Kräuterkruste

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17,8 g Fett	88,7 g Kohlenhydrate	24,2 g Eiweiß	15,3 g
Ballaststoffe	672 kcal Brennwert		

Auberginenpasta mit Ziegenkäse und Kräuterkruste: Den Ofengrill vorheizen, (individuelle Gradzahl, je nach Gerät). 400 g GEFRO Ballaststoff Maccaroni nach Packungsanweisung garen und auf ein Sieb abgießen.

1 Aubergine in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und zusammen mit 4 Thymianzweigen in 2 EL heißem GEFRO Brat- & Frittieröl anbraten. 200 g Kirschtomaten halbieren, zugeben und kurz angehen lassen.

500 ml kaltes Wasser in einen Topf geben, 120 g GEFRO Sauce Bolognese einrühren, aufkochen und für 3 Minuten köcheln lassen.

Die Nudeln mit den Auberginen und den Kirschtomaten vermengen und in eine ofenfeste Form geben. Die Bolognese darüber verteilen.

100 g Ziegenkäse zerbröseln und über die Bolognese geben. Semmelbrösel mit etwas GEFRO Kräuterwürze vermischen und über den Ziegenkäse streuen.

Im Ofen goldbraun überbacken.