



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

### Farfalle "Bolognese" mit Brokkoli und gebackenem Mozzarella

- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 120 g GEFRO Sauce Bolognese
- 300 g Farfalle (Schmetterlingsnudeln)
- 150 g Minimozzarella
- 1 EL Mehl
- 1 Ei
- 100 g Semmelbrösel
- 500 ml Wasser
- 1 kg Brokkoli

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

## Farfalle "Bolognese" mit Brokkoli und gebackenem Mozzarella

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 35 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

17,8 g Fett	72,4 g Kohlenhydrate	25,5 g Eiweiß	11 g Ballaststoffe	563 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	--------------------	--------------------

**Farfalle "Bolognese" mit Brokkoli und gebackenem Mozzarella** 300 g Farfalle in Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb abgießen und abtropfen.

150 g Minimozzarella in 1 EL Mehl, dann im verquirlten Ei und in 100 g Semmelbröseln wenden.

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

1 kg Brokkoli putzen und in Röschen teilen, diese in Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb abgießen und warm halten. Die panierten Minimozzarella in 3 EL heißem **GEFRO Omega-3-Speiseöl** ausbacken.

Die Farfalle in der Bolognese erwärmen und auf Tellern anrichten. Die Brokkoliröschen und den gebackenen Mozzarella darauf verteilen.