



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

Maccaroni mit Bohnen-Carbonara

- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 40 g GEFRO Helle Soße
- 400 g GEFRO Ballaststoff Maccaroni
- 100 g Bacon / Frühstücksspeck
- 300 g Buschbohnen
- 2 Zwiebeln
- 500 ml Milch, 1,5 % Fett
- 2 Eier
- 1 abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 0,5 Bund glatte Petersilie, grob gehackt
- 2 EL Parmesan, frisch gerieben

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Maccaroni mit Bohnen-Carbonara

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

22,7 g Fett	47 g Kohlenhydrate	23,8 g Eiweiß	7,7 g Ballaststoffe	495 kcal Brennwert
-------------	--------------------	---------------	---------------------	--------------------

Maccaroni mit Bohnen-Carbonara: 100 g Bacon in kleine Würfel schneiden. 300 g Bohnen putzen und halbieren. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einem großen Topf erhitzen und den Speck und die Zwiebelstreifen darin anbraten. Mit 500 ml Milch ablöschen und diese leicht erwärmen. 40 g **GEFRO Helle Soße** einrühren und aufkochen. Die Soße abkühlen lassen.

400 g **GEFRO Ballaststoff Maccaroni** nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser garen, auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit die Bohnen in kochendem Salzwasser garen, auf ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

2 Eier und die Zitronenschale unter die abgekühlte Soße rühren und die Spaghetti sowie die Bohnen zugeben. Langsam erwärmen, bis die Soße bindet. 1/2 Bund grob gehackte Petersilie untermengen und auf Tellern anrichten.

Mit 2 EL frisch geriebenem Parmesan bestreuen und servieren.