



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

Pasta mit Parmaschinken, Pecorino und Steinpilzöl

- 400 g GEFRO Ballaststoff Bandnudeln
- 2 EL GEFRO Omega-3 Steinpilzöl
- 1 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g getrocknete Tomaten
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz
- 100 g Parmaschinken
- 80 g Pecorino Käse

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Pasta mit Parmaschinken, Pecorino und Steinpilzöl

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15,1 g Fett	73,5 g Kohlenhydrate	25,2 g Eiweiß	5,9 g Ballaststoffe	545 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

Pasta mit Parmaschinken, Pecorino und Steinpilzöl:

400 g GEFRO Ballaststoff Bandnudeln nach Packungsanleitung kochen.

In der Zwischenzeit 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen. Anschließend die Zwiebel klein schneiden, den Knoblauch durch die Presse drücken und beides in 2 EL GEFRO Omega-3 Steinpilzöl goldgelb anbraten.

50 g getrocknete Tomaten in Streifen schneiden. Von 1 Zweig Rosmarin die Nadeln abzupfen und sehr fein hacken. Beides zu den Zwiebeln geben und mit erwärmen. Mit 1 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer und Salz abschmecken.

Wenn die Nudeln gar sind, diese abgießen, 100 g Parmaschinken in Streifen schneiden und unter die Nudeln heben.

Die Nudeln auf Tellern anrichten und die Mischung aus Zwiebel, Knoblauch, Rosmarin und getrockneten Tomaten darübergeben.

Mit einem Sparschäler 80 g Pecorino Käse in feine Späne hobeln, ebenfalls über die Nudeln geben, nach Belieben mit GEFRO Omega-3 Steinpilzöl beträufeln und servieren.