



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

### Penne mit Zucchini und Rucola

- 50 g GEFRO Tomatensoße
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 400 g Penne rigate
- Salz
- 2 kleine Zucchini
- 150 g schwarze Oliven, entsteint
- 500 ml Wasser
- 100 g Rucola, geputzt
- 80 g Parmesan, frisch gehobelt

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

## Penne mit Zucchini und Rucola

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

22 g Fett    76,7 g Kohlenhydrate    22,9 g Eiweiß    9 g Ballaststoffe    613 kcal Brennwert

**Penne mit Zucchini und Rucola** 400 g Penne rigate in reichlich Salzwasser bissfest garen und auf ein Sieb abgießen.

2 kleine Zucchini jeweils von den Enden befreien und der Länge nach halbieren. Mit dem Sparschäler feine Streifen von den Zucchinihälften ziehen. 150 g schwarze, entsteinte Oliven halbieren.

50 g **GEFRO Tomatensoße** in 500 ml warmes Wasser einrühren und aufkochen. Die Zucchinistreifen in die Soße geben und 1 Minute köcheln lassen. Penne und Oliven in die Soße geben und gut durchschwenken.

Die Penne in Pastateller anrichten und 100 g geputzten Rucola sowie 80 g frisch gehobelten Parmesan darauf verteilen. Mit etwas **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** beträufeln.