



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

### Spaghetti Bolognese mit Oliven und Ricotta

- 120 g GEFRO Sauce Bolognese
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 500 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester
- 10 getrocknete Tomaten
- 10 schwarze Oliven, entsteint
- 10 Basilikumblätter
- 100 g Ricotta
- 1 Bio-Zitrone

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

## Spaghetti Bolognese mit Oliven und Ricotta

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 25 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

7,4 g Fett	97,1 g Kohlenhydrate	23,9 g Eiweiß	15 g Ballaststoffe	628 kcal Brennwert
------------	----------------------	---------------	--------------------	--------------------

**Spaghetti »Bolognese« mit Oliven und Ricotta:** 500 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester nach Packungsangabe garen. Auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit 120 g GEFRO Sauce Bolognese in 500 ml kaltes Wasser einrühren und aufkochen. 2 - 3 Minuten köcheln lassen.

10 getrocknete Tomaten sowie 10 schwarze, entsteinte Oliven halbieren und mit 10 Basilikumblättern unter die GEFRO Sauce Bolognese mengen.

Die Spaghetti in Pastatellern anrichten, die Soße darüber geben und 100 g Ricotta darauf verteilen. Über jeden Teller etwas Zitronenschale raspeln.

**Tipp:** Verfeinern Sie die Soße mit etwas GEFRO Nativem Olivenöl Extra, das verleiht ihr einen besonders nussig-fruchtigen Geschmack.