



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 in Zitronen-Kresse-Soße

- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 100 ml GEFRO BIO Klare Brühe
- 400 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester
- 1 Bund Brunnenkresse
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 0,5 Bio-Zitrone
- 250 ml Sojasahne
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 50 g Mandelkerne, grob gehackt
- 1 TL Rosa Pfeffer

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

## Spaghetti in Zitronen-Kresse-Soße

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 35 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

24,9 g Fett	75,8 g Kohlenhydrate	27,2 g Eiweiß	16,1 g
Ballaststoffe	651 kcal Brennwert		

**Spaghetti in Zitronen-Kresse-Soße:** Die Brunnenkresse von den harten Stielen befreien. 1 Bund Frühlingszwiebeln putzen und schräg in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einem großen Topf erhitzen und den Knoblauch darin glasig andünsten. Die Hälfte der Brunnenkresse und die Frühlingszwiebeln zugeben und ebenfalls andünsten.

Mit 100 ml klarer Brühe aus **GEFRO BIO Klare Brühe** ablöschen und etwa 3 Minuten köcheln lassen. Den Saft der Zitrone auspressen und zugeben. 250 ml Sojasahne angießen und kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

400 g **GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester** nach Packungsangabe garen und auf ein Sieb abgießen. In der Zwischenzeit 50 g grob gehackte Mandelkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten.

Die abgetropften Nudeln in die Soße geben und darin schwenken. Die übrige Brunnenkresse zugeben und untermengen.

Die Nudeln auf Tellern anrichten und mit den gerösteten Mandeln und 1 TL rosa Pfefferkörnern bestreuen.