



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

Spaghetti mit Erbsen und Garnelen

- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 125 ml GEFRO Suppe
- 500 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Frühlingszwiebeln
- 400 g Riesengarnelen, küchenfertig geschält
- Salz
- 1 unbehandelten Zitrone, Schale, fein gerieben
- 200 g tiefgekühlte Markerbsen, aufgetaut
- 10 Kirschtomaten, halbiert
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 15 frische Basilikumblätter

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Spaghetti mit Erbsen und Garnelen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

14,3 g Fett	94,5 g Kohlenhydrate	30,3 g Eiweiß	14,1 g
Ballaststoffe	695 kcal Brennwert		

Spaghetti mit Erbsen und Garnelen: 500 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. 2 Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. 400 g Garnelen der Länge nach halbieren und mit etwas Salz würzen. 12 frische Basilikumblätter etwas klein zupfen.

2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra in einer großen Pfanne erhitzen und die Garnelen darin kräftig anbraten. Den gehackten Knoblauch und die Frühlingszwiebeln zugeben und kurz andünsten. Mit 125 ml klarer Brühe aus GEFRO Suppe ablöschen und die Zitronenschale zugeben. Aufkochen und etwa 3 Min. bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.

200 g aufgetaute Erbsen, 10 Kirschtomaten (halbiert) sowie den Basilikum zugeben und die Spaghetti untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und 5 Min. bei geringer Temperatur ziehen lassen.

Die Spaghetti in tiefen Tellern anrichten und sofort servieren.