



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 mit Pfifferlingen, Lauch und Speck

- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«
- 400 g Spaghetti
- 100 g mageren Frühstücksspeck
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel, mittelgroß
- 200 g Lauch, geputzt
- Salz
- 200 g frische Pfifferlinge, geputzt
- 150 g Schmand, 20% Fett
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 4 EL Parmesan, frisch gerieben

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

## Spaghetti mit Pfifferlingen, Lauch und Speck

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

25,6 g Fett	72 g Kohlenhydrate	17,3 g Eiweiß	12,6 g Ballaststoffe	638 kcal
-------------	--------------------	---------------	----------------------	----------

Brennwert

**Spaghetti mit Pfifferlingen, Lauch und Speck:** 100 g mageren Frühstücksspeck in Streifen schneiden. 2 Knoblauchzehen und 1 mittelgroße Zwiebel schälen. Die Knoblauchzehen fein hacken und die Zwiebel in feine Streifen schneiden. 200 g geputzten Lauch in Streifen schneiden.

Reichlich Salzwasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. 400 g Spaghetti darin nach Packungsangabe bissfest garen, auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit 2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einen großen Topf geben und erhitzen. Die Speckstreifen, den gehackten Knoblauch und die Zwiebelstreifen in den Topf geben und glasig andünsten. 200 g frische, geputzte Pfifferlinge und den Lauch zugeben und bei mittlerer Temperatur anbraten, bis sie Farbe nehmen. 150 g Schmand (20% Fett) und 2 EL frisch gepressten Zitronensaft zugeben und aufkochen. Etwa 3 Min. unter Rühren köcheln lassen. Mit **GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«** abschmecken.

Die Spaghetti in den Topf geben und mit der Soße vermengen. In tiefen Tellern anrichten, mit 2EL fein geschnittenem Schnittlauch und je 1 EL frisch geriebenem Parmesan bestreuen und servieren.

**TIPP:** Anstatt des Frühstücksspecks können Sie für dieses Pastagericht auch einen mageren Putenschinken verwenden. Wenn gerade keine frischen Pfifferlinge auf dem Markt sind, können Sie die Spaghetti auch mit frischen Champignons zubereiten.