



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 Rucola und Parmaschinken

- 50 g GEFRO Helle Soße
- 300 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester
- 500 ml Milch
- 2 EL Parmesan, frisch gerieben
- 100 g grüne Erbsen, tiefgekühlt
- 100 g Parmaschinken, in Scheiben
- 1 Bund Rucola

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Spaghetti mit Rucola und Parmaschinken

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

4 g Fett	59,8 g Kohlenhydrate	22,4 g Eiweiß	8,7 g Ballaststoffe	371 kcal Brennwert
----------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

Spaghetti mit Rucola und Parmaschinken: 300 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester in reichlich Salzwasser bissfest garen und auf ein Sieb abgießen.

500 ml Milch in einem großen Topf erwärmen, 50 g GEFRO Helle Soße einrühren und aufkochen. 2 EL frisch geriebenen Parmesan unter die Soße rühren und 100 g grüne, tiefgekühlte Erbsen zugeben. 100 g Parmaschinken in feine Streifen schneiden. 1 Bund Rucola putzen und waschen. Die Nudeln in die Soße geben und vermengen.

Die Spaghetti in Pastatellern anrichten und mit den Parmaschinkenstreifen sowie dem Rucola bestreuen.