



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-Nester mit geröstetem Knoblauch, Schweinefleisch und Balsamico

- 400 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 200 ml GEFRO Suppe
- GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«
- 1 kleine, frische Knolle Knoblauch
- 1 Zwiebel, mittelgroß
- 400 g Schweinefilet
- 1 TL Tomatenmark
- 2 EL Balsamico-Essig
- Salz
- 4 Zweige Basilikum
- 4 EL Parmesan, frisch gerieben
- 2 EL Aceto Balsamico di Modena IGP

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

## Spaghetti-Nester mit geröstetem Knoblauch, Schweinefleisch und Balsamico

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

15,5 g Fett	70,2 g Kohlenhydrate	39,5 g Eiweiß	9,3 g Ballaststoffe	592 kcal
Brennwert				

**Spaghetti-Nester mit geröstetem Knoblauch, Schweinefleisch und Balsamico:** Den Backofen auf 200°C vorheizen. 1 Knoblauchknolle halbieren, auf ein Backblech geben und ca. 15 Min. im vorgeheizten Ofen anrösten.

In der Zwischenzeit 1 mittelgroße Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 400 g Schweinefilet in etwa 2 cm große Würfel schneiden. 2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen und das gewürfelte Schweinefleisch darin kräftig anrösten. 1 EL Tomatenmark zugeben und verrühren. Die Zwiebelstreifen zugeben und ca. 3 Min. mitbraten. Mit 2 EL **Balsamico-Essig** ablöschen und 200 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe** zugießen. Bei geringer Temperatur leicht köcheln lassen, bis die Soße etwas eingedickt ist.

Inzwischen 400 g **GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester** nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Die Knoblauchzehen aus der Knolle drücken und fein hacken. Unter die Soße mengen und mit **GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«** würzen. Die Basilikumblätter von den Zweigen pflücken, etwas klein zupfen und in die Soße geben. Die abgetropften Nudeln in die Soße geben und alles gut vermengen. In tiefen Tellern anrichten, mit Parmesan bestreuen und servieren.