



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

Zucchini spaghetti mit Hackfleischsugo

- 60 g GEFRO Balance Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 3 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 6 Zucchini
- 450 ml warmes Wasser
- 2 kleine Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Kirschtomaten
- 1 Bund Basilikum
- 300 g Rinderhackfleisch
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 60 g Parmesan, frisch gerieben

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Zucchini spaghetti mit Hackfleischsugo

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

8,1 g Fett 14,1 g Kohlenhydrate 26,7 g Eiweiß 6,9 g Ballaststoffe 540 kcal Brennwert

Zucchini spaghetti mit Hackfleischsugo: 6 Zucchini putzen, mit dem Sparschäler der Länge nach in dünne Scheiben schneiden und dann mit dem Messer in spaghettiähnliche Streifen schneiden.

60 g **GEFRO Balance Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita** in 450 ml warmes Wasser einrühren, aufkochen und 1 Minute köcheln lassen.

2 Zwiebeln schälen und halbieren, dann die Hälften fein würfeln. 1 Knoblauchzehe ebenfalls schälen und fein hacken. 100 g Kirschtomaten halbieren. Die Basilikumblätter von den Zweigen zupfen.

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen und 300 g Hackfleisch darin feinkrümelig anbraten. Die Zwiebelwürfel zugeben und glasig andünsten. Die Tomatensoße in die Pfanne gießen und bei geringer Temperatur etwa 6 Minuten leicht köcheln lassen. Die Kirschtomaten und Basilikumblätter in die Soße geben und ziehen lassen.

3 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer Pfanne erwärmen, die Zucchini spaghetti hineingeben und kurz andünsten. Mit 3 EL Wasser ablöschen und 1 Minute dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Zucchini spaghetti dann auf Tellern anrichten und die Soße darübergeben. Mit 60 g geriebenem Parmesan bestreuen und servieren.