



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen der **Bandnudeln mit Radicchio** benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

#### GEFRO Reformversand

Wernher-von-Braun-Strasse 21  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0800 / 95 95 100\*

Telefax 0800 / 95 95 111\*

\*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

Alle übrigen Zutaten besorgen Sie sich bei dem Händler "Ihres Vertrauens"...

## Einkaufszettel

### Bandnudeln mit Radicchio

- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 350 g Radicchio
- 600 g Zucchini
- 40 g Walnusskerne
- Pfeffer
- frisch geriebener Parmesan

## Bandnudeln mit Radicchio

Rezept für 4 Personen. Zubereitung ca. 25 Minuten.

### Nährwerte pro Portion:

15,4 g Fett  
74,0 g Kohlenhydrate  
21,7 g Eiweiß  
527 kcal

**Bandnudeln mit Radicchio:** 400 g **GEFRO Vollkornnudeln** in reichlich Wasser ca. 8 Min. bissfest kochen.

1 Zwiebel und 3 Knoblauchzehen schälen, fein würfeln und in 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** glasig dünsten. 350 g Radicchio und 600 g Zucchini waschen und in schmale Streifen schneiden. 40 g Walnusskerne grob hacken. Alles zusammen in die Zwiebel-Knoblauch-Mischung geben. 200 ml **GEFRO Gemüsebrühe** zugießen, mit Pfeffer und 1 EL **GEFRO Fleischwürze** abschmecken und zugedeckt ca. 5 Min. köcheln lassen. Die Nudeln abgießen und mit 1 TL **GEFRO Suppe** würzen.

Nun die fertigen Nudeln mit Radicchio-Zucchini mischen und nach Geschmack kräftig mit Parmesan abschmecken.

**Tip:** Ein Nudelgericht der Extraklasse. Extra schnell zubereitet, extra gut im Geschmack. Probieren Sie's aus!