



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen des **Ratatouille auf Vollkornspaghetti** 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

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

Einkaufszettel

Ratatouille auf Vollkornspaghetti

- 2 EL Tomatenmark mit Fruchtfleisch
- 100 ml Weißwein oder Wasser
- 2 Knoblauchzehen, 2 Zwiebeln
- 1 TL Oregano, 1 TL Basilikum
- 2 Paprikaschoten (grün und rot)
- Saft einer Zitrone
- 1 kleine Zucchini
- 1 kleine Aubergine
- einige Tropfen Sojasoße
- 100 g frische Egerlinge oder Champignons
- 1 Bund Schnittlauch, Salz, Pfeffer

Ratatouille auf Vollkornspaghetti

Rezept für 4 Personen. Zubereitung ca. 40 Minuten.

Nährwerte pro Portion:

13,1 g Fett

77,7 g Kohlenhydrate

16,7 g Eiweiß

532 kcal

5,7 mg Eisen

Ratatouille auf Vollkornspaghetti: 1 Aubergine waschen, in mundgerechte Würfel schneiden, mit Salz bestreuen und ca. 20 Min. stehen lassen, damit die Bitterstoffe entfernt werden.

2 Knoblauchzehen pellen, mit Salz bestreuen und fein zerreiben. 2 Zwiebeln pellen und fein schneiden. 1 kleine Zucchini und 2 Paprikaschoten (rot/grün) waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. 100 g frische Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

Die Auberginenwürfel mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, 4 EL **GEFRO Olivenöl** in einem Topf erhitzen und den Knoblauch darin leicht anbraten. Anschließend Auberginen, Zucchini, Zwiebeln, Paprika und Pilze in das Knoblauchöl geben und ca. 5-10 Min. dünsten. 2 EL Tomatenmark unterziehen und mit 100 ml Weißwein oder Wasser ablöschen.

250 ml **GEFRO Soße zu Braten** nach Packungsanweisung zubereiten, unter das Gemüse geben und weitere 5 Min. leicht köcheln lassen. 500 g **GEFRO Vollkorn Gabelspaghetti** al dente kochen. Das Gemüse mit dem Saft einer ganzen Zitrone, Salz, Pfeffer und einigen Tropfen Sojasoße pikant abschmecken. Die **GEFRO Vollkorn Gabelspaghetti** abgießen, in einer großen Schüssel anrichten und das Gemüse darüber geben.

Tip: Mit frischem Schnittlauch bestreuen und sofort servieren.

Rezeptvorschlag von Frau Ingrid Gehlen.

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de