



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen der **Vollkornnudeln mit Tomaten-Schinken-Soße** 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

Vollkornnudeln mit scharfer Tomaten-Schinken-Soße

- 100 g Schinkenwürfel
- 1 große Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 500 g Strauchtomaten
- Pfeffer
- 500 ml warmes Wasser
- 50 g geriebener Parmesan

Vollkornnudeln mit scharfer Tomaten-Schinken-Soße

Rezept für 4 Personen. Zubereitung ca. 30 Minuten.

Nährwerte pro Portion:

15,3 g Fett
23,8 g Kohlenhydrate
15,2 g Eiweiß
297 kcal

Vollkornnudeln mit scharfer Tomaten-Schinken-Soße: 100 g Schinkenwürfel in 2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** leicht anbraten. 1 große Zwiebel klein schneiden, hinzufügen und bei schwacher Hitze 5 Min. dünsten. 4 Knoblauchzehen pressen, 1 Chilischote entkernen, fein hacken und alles dazugeben. 500 g Strauchtomaten würfeln und ebenfalls hinzufügen. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze 10 - 15 Min. garen. Mit Pfeffer und 1 EL **GEFRO Fleischwürze** abschmecken. 400 g **GEFRO Vollkornnudeln** inzwischen bissfest kochen. 3 EL **GEFRO Tomatensoße** und 500 ml warmes Wasser miteinander verrühren und in die Soße geben – einmal kurz aufkochen lassen. Nudeln in die Soße geben und gut mischen!

Mit 50 g geriebenem Parmesan bestreuen und servieren.

Tipp: Ideal, wenn überraschend Gäste kommen.
Ein pikantes Pastagericht, wenig Kalorien, viel Geschmack!

Dazu passen frische grüne Salate, wie Blatt- oder Gurkensalat.