



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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

### Auberginenpasta mit Ziegenkäse und Kräuterkruste

- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 120 g GEFRO Sauce Bolognese
- GEFRO Kräuterwürze
- 400 g GEFRO Ballaststoff Maccaroni
- 1 Aubergine
- 200 g Kirschtomaten
- 500 ml Wasser
- 100 g Ziegenkäse
- 4 Zweige Thymian
- 3 EL Semmelbrösel
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Auberginenpasta mit Ziegenkäse und Kräuterkruste

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

17,8 g Fett 88,7 g Kohlenhydrate 24,2 g Eiweiß 15,3 g Ballaststoffe  
672 kcal Brennwert

#### 1 Pasta und Gemüse vorbereiten:

Den Ofengrill vorheizen (Temperatur je nach Gerät). 400 g GEFRO Ballaststoff Maccaroni nach Packungsanweisung garen und auf ein Sieb abgießen. 1 Aubergine in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und zusammen mit 4 Thymianzweigen in 2 EL heißem GEFRO Brat- & Frittieröl anbraten. 200 g Kirschtomaten halbieren, zugeben und kurz mitdünsten.

#### 2 Soße zubereiten:

500 ml kaltes Wasser in einen Topf geben, 120 g GEFRO Sauce Bolognese einrühren, aufkochen und 3 Minuten köcheln lassen.

#### 3 Schichten und überbacken:

Die Nudeln mit den Auberginen und den Kirschtomaten vermengen und in eine ofenfeste Form geben. Die Bolognese darüber verteilen. 100 g Ziegenkäse zerbröseln und auf der Soße verteilen. Semmelbrösel mit etwas GEFRO Kräuterwürze vermischen und über den Ziegenkäse streuen. Im Ofen goldbraun überbacken.

Tipps & Varianten: Tipp: Frische Basilikumblätter oder ein Spritzer Zitronensaft verleihen dem Gericht eine angenehme Frische. Variante: Statt Ziegenkäse kann auch Feta verwendet werden - er passt perfekt zu den Auberginen und den Tomaten. Nicht vergessen: Das Gericht direkt nach dem Überbacken servieren, dann ist die Kruste besonders knusprig und der Käse schön cremig.