



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

### Bandnudeln mit geröstetem Blumenkohl und GEFRO Pesto Rosso

- 400 g GEFRO Ballaststoff Bandnudeln
- 80 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 40 g GEFRO Pesto Rosso
- 2 EL GEFRO Brat-&Frittieröl
- 1 kg Blumenkohl
- 10 dunkle Oliven, entsteint
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- Salz

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

## Bandnudeln mit geröstetem Blumenkohl und GEFRO Pesto Rosso

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

34,1 g Fett 78,3 g Kohlenhydrate 14,2 g Eiweiß 14,4 g Ballaststoffe  
728 kcal Brennwert

#### 1 Nudeln kochen:

400 g GEFRO Ballaststoff Bandnudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Anschließend abgießen und gut abtropfen lassen.

#### 2 Pesto vorbereiten:

40 g GEFRO Pesto Rosso mit 20 ml Wasser anrühren. 80 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra gründlich unterrühren, bis eine cremige Sauce entsteht.

#### 3 Blumenkohl rösten:

1 kg Blumenkohl putzen und in ca. 2 cm große Röschen schneiden. 2 EL GEFRO Brat-&Frittieröl in einer großen Pfanne erhitzen und die Blumenkohlröschen kräftig anrösten.

#### 4 Alles vermengen:

Die gegarten Bandnudeln zum Blumenkohl geben und gut miteinander vermischen.

#### 5 Anrichten & Servieren:

Die Bandnudeln auf Tellern verteilen, mit 10 dunklen, entsteinten Oliven ergänzen und das vorbereitete Pesto Rosso darübergeben. Mit 2 EL fein gehackter Petersilie bestreuen und sofort servieren.

### Tipps & Varianten

Tipp: Wer den Blumenkohl besonders knusprig mag, röstet ihn vorab auf einem Blech im Ofen bei 200 °C für ca. 20-25 Minuten und gibt ihn erst dann zu den Nudeln.

Variante: Für eine leichte Schärfe kann etwas GEFRO Paprika-Chili Würzmischung über den Blumenkohl gestreut werden - harmoniert perfekt mit dem Pesto Rosso.

Nicht vergessen: Die Pesto-Mischung erst kurz vor dem Servieren über die Nudeln geben - so bleibt das Aroma besonders intensiv.