



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 Radicchio

- 400 g GEFRO Ballaststoff Bandnudeln
- 200 ml GEFRO BIO Klare Brühe
- 1 EL GEFRO Fleischwürze
- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 600 g Zucchini
- 350 g Radicchio
- 1 g Zwiebel
- 40 g Walnusskerne
- 3 Knoblauchzehen
- frisch geriebener Parmesan

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

## Bandnudeln mit Radicchio

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

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

### 1 Vorbereitung:

400 g GEFRO Ballaststoff Bandnudeln nach Packungsanweisung garen und anschließend abgießen.

### 2 Gemüse schneiden:

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 und kurz anbraten.

### 3 Soße zubereiten:

200 ml GEFRO Bio Klare Brühe zugießen, mit GEFRO Gewürz-Pfeffer und 1 EL GEFRO Fleischwürze abschmecken. Das Gemüse zugedeckt ca. 5 Min. köcheln lassen.

### 4 Nudeln verfeinern:

Die gekochten Nudeln mit 1 TL GEFRO Bio Klare Brühe würzen und unter das Gemüse mischen. Nach Geschmack kräftig mit Parmesan abschmecken. Tipps & Varianten: Tipp: Ein Nudelgericht der Extraklasse - extra schnell zubereitet und extra gut im Geschmack. Variante: Wer mag, gibt knusprig gebratene Speckstreifen oder gebratene Hähnchenstreifen dazu. Nicht vergessen: Die Zutaten lassen sich schon am Vortag vorbereiten - so geht's am nächsten Tag blitzschnell.