



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**

### **Chili-Kräuternudeln mit Feta im Limettensud**

- 150 ml GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 400 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester
- 1 rote Chilischote
- 1 EL Knoblauchzehe
- 1 Limette
- 3 EL Frühlingskräuter, fein geschnitten, z. B. Kerbel, Schnittlauch, Sauerampfer
- 150 g Fetakäse

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

## **Chili-Kräuternudeln mit Feta im Limettensud**

**Rezept für 4 Personen**

**Zubereitung ca. 30 Minuten**

**Nährwerte pro Portion:**

16,5 g Fett 69,2 g Kohlenhydrate 20,6 g Eiweiß 9,1 g Ballaststoffe  
524 kcal Brennwert

### **Chili-Kräuternudeln mit Feta im Limettensud**

#### **1 Nudeln kochen:**

**400 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester nach Packungsangabe garen. Anschließend auf ein Sieb abschütten und abtropfen lassen.**

#### **1 Zutaten vorbereiten:**

1 rote Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und in sehr feine Würfel schneiden oder hacken.

1 Knoblauchzehe schälen und ebenfalls fein hacken.

#### **2 Limettensud herstellen:**

Den Saft 1 Limette auspressen und mit 150 ml klarer Brühe aus GEFRO Suppe aufkochen.

#### **3 Aromatische Kräuterbasis zubereiten:**

2 EL GEFRO Bio Natives Olivenöl Extra in einer großen Pfanne erwärmen. Die Chiliwürfel und den gehackten Knoblauch darin andünsten. Dann 3 EL fein geschnittene Kräuter (z. B. Kerbel, Schnittlauch, Sauerampfer) zugeben und mit der Limettenbrühe ablöschen.

#### **4 Nudeln vollenden:**

Die Spaghetti in die Pfanne geben, kräftig durchschwenken und kurz aufkochen. 150 g Feta-Käse fein zerbröseln und unter die Nudeln mengen.

#### **5 Anrichten & Servieren:**

Die Chili-Kräuternudeln auf Tellern anrichten und sofort servieren.

### **Tipps & Varianten**

Tipp: Für ein besonders frisches Aroma ein paar Limettenzesten über die Nudeln streuen und mit einigen ganzen Kräuterblättchen garnieren.

Variante: Wer es etwas milder mag, ersetzt die Chili durch fein gewürfelte rote Paprika.

Nicht vergessen: Auch Schafskäse oder Ziegenkäse passen hervorragend anstelle von Feta zu diesem Gericht.