



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

Einkaufszettel

Farfalle "Bolognese" mit Brokkoli und gebackenem Mozzarella

- 3 Ei GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 120 g GEFRO Sauce Bolognese
- 300 g Farfalle (Schmetterlingsnudeln)
- 1 kg Brokkoli
- 150 g Minimozzarella
- 100 g Semmelbrösel
- 1 EL Mehl
- 500 ml Wasser
- 1 Ei

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Farfalle "Bolognese" mit Brokkoli und gebackenem Mozzarella

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17,8 g Fett 72,4 g Kohlenhydrate 25,5 g Eiweiß 11 g Ballaststoffe
563 kcal Brennwert

Farfalle "Bolognese" mit Brokkoli und gebackenem Mozzarella

1 Pasta kochen:

300 g Farfalle in reichlich Salzwasser bissfest garen. Anschließend auf ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

2 Mozzarella panieren:

150 g Minimozzarella zuerst in 1 EL Mehl, dann in verquirltem Ei und anschließend in 100 g Semmelbröseln wenden, bis sie rundum bedeckt sind.

3 Soße zubereiten:

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

4 Brokkoli garen:

1 kg Brokkoli putzen, in Röschen teilen und in Salzwasser bissfest garen. Auf ein Sieb abgießen und warm halten.

5 Mozzarella ausbacken:

Die panierten Minimozzarella in 3 EL heißem GEFRO Omega-3-Speiseöl goldbraun ausbacken.

6 Anrichten & Servieren:

Die Farfalle in der Bolognese erwärmen und auf Tellern anrichten. Die Brokkoliröschen und den gebackenen Mozzarella darauf verteilen.

Tipps & Varianten: Tipp: Für extra Knusprigkeit den panierten Mozzarella vor dem Frittieren 15 Minuten kaltstellen. So bleibt die Panade beim Ausbacken schön fest. Variante: Statt Minimozzarella eignen sich auch kleine Stücke Camembert oder Gouda - sie werden ebenso goldbraun und cremig. Nicht vergessen: Brokkoli kann durch Blumenkohl oder grüne Bohnen ersetzt werden, wenn du Abwechslung möchtest.