



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

Feurige Knoblauch-Spaghetti mit überbackenen Auberginen

- 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 400 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester
- GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia
- 80 g Allgäuer Bergkäse, frisch gerieben
- 4 Tomaten
- 2 kleine Auberginen
- 0,5 Bund Basilikum, Blätter gezupft
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 1 TL Zitronensaft
- 1 frische grüne Chilischote
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Feurige Knoblauch-Spaghetti mit überbackenen Auberginen

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17,1 g Fett 80,5 g Kohlenhydrate 20,5 g Eiweiß 8 g Ballaststoffe
560 kcal Brennwert

1 Auberginen vorbereiten:

Backofen auf 160 °C vorheizen. 2 kleine Auberginen in 12 etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben, mit 1 TL Zitronensaft beträufeln und mit Salz bestreuen. Etwa 20 Minuten ziehen lassen.

2 Füllung und Belag zubereiten:

1 frische Chilischote halbieren, entkernen und fein hacken. 2 Zwiebeln schälen und fein würfeln. 2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken. ½ Bund Basilikumblätter in feine Streifen schneiden und mit 1 EL Petersilie, den Zwiebeln, 1 gehackten Knoblauchzehe und 80 g Allgäuer Bergkäse mischen. 4 Tomaten in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

3 Auberginen gratinieren:

Eine feuerfeste Form mit etwas GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra auspinseln. Die trockengetupften Auberginenscheiben nebeneinander hineinlegen, mit je einer Tomatenscheibe belegen und etwas Käsemasse daraufgeben. Im Ofen ca. 20 Minuten gratinieren.

4 Spaghetti zubereiten:

In der Zwischenzeit 400 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester nach Packungsanweisung garen. 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer großen Pfanne erhitzen, die gehackte Chili und den restlichen Knoblauch kurz darin anbraten. Die abgetropften Spaghetti zugeben, darin schwenken und mit GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia würzen.

5 Anrichten & Servieren:

Die gratinierten Auberginen aus dem Ofen nehmen und mit den feurigen Spaghetti servieren.

Tipps & Varianten: Tipp: Verwenden Sie möglichst kleine Auberginen - sie sind aromatischer, enthalten weniger Kerne und haben ein festes Fruchtfleisch. Variante: Wer es noch würziger mag, verfeinert die Spaghetti zusätzlich mit etwas frisch gehacktem Oregano oder gibt einige Kapern unter die Käsemasse. Nicht vergessen: Die gratinierten Auberginen schmecken auch kalt als mediterrane Vorspeise ausgezeichnet!