



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

**Grilltomate mit Ziegenkäse und Gewürz-Pfeffer**

- 400 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester
- 80 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 4 mittelgroße Strauchtomaten
- 200 g Ziegenfrischkäse/Rolle
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Petersilie, fein geschnitten
- Salz

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

## Grilltomate mit Ziegenkäse und Gewürz-Pfeffer

**Rezept für 4 Personen****Zubereitung ca. 30 Minuten****Nährwerte pro Portion:**

31,4 g Fett 68 g Kohlenhydrate 21,2 g Eiweiß 9,7 g Ballaststoffe  
636 kcal Brennwert

**1 Tomaten & Käse vorbereiten:**

Den Ofengrill vorheizen. 4 mittelgroße Strauchtomaten halbieren. Die Ziegenkäserolle (200 g) in 8 gleichgroße Scheiben schneiden. Die Tomatenhälften jeweils mit einer Scheibe Ziegenkäse belegen und mit etwas GEFRO Gewürz-Pfeffer bestreuen. Anschließend die Tomatenhälften auf ein mit Backpapier ausgelegtes Ofenblech setzen.

**2 Spaghetti kochen:**

In einem großen Topf 400 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester nach Packungsangabe garen. Auf ein Sieb abschütten und abtropfen lassen.

**3 Tomaten grillen:**

Die vorbereiteten Tomaten für etwa 10 Minuten in den Ofen geben, bis der Käse leicht gebräunt ist.

**4 Knoblauchspaghetti zubereiten:**

In der Zwischenzeit 2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken. 80 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer großen Pfanne erhitzen, den Knoblauch darin andünsten und die Spaghetti dazugeben. 2 EL fein geschnittene Petersilie untermischen.

**5 Anrichten & Servieren:**

Die Knoblauchspaghetti in tiefen Tellern anrichten. Die Grilltomaten aus dem Ofen nehmen und daraufsetzen. **Tipps & Varianten:** Tipp 1: Ein Schuss GEFRO Aceto Balsamico di Modena IGP über den Grilltomaten sorgt für eine feine süß-saure Note und ein schönes Finish auf dem Teller. Tipp 2: Wer es herzhafter mag, kann zusätzlich etwas gehackte schwarze Oliven oder fein gewürfelte getrocknete Tomaten unter die Spaghetti mischen. Variante 1: Statt Ziegenkäse lässt sich auch Feta oder Mozzarella verwenden - beide Sorten schmelzen wunderbar und passen perfekt zu den würzigen Tomaten. Variante 2: Für eine mediterrane Note die Spaghetti mit frischem Basilikum, Oregano oder Thymian ergänzen. Variante 3: Die Tomaten lassen sich auch hervorragend auf dem Grill zubereiten - dazu die Hälften in eine Grillschale legen und direkt über mittlerer Hitze etwa 8-10 Minuten grillen.