



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

Maccaroni mit Bohnen-Carbonara

- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 40 g GEFRO Helle Soße
- 400 g GEFRO Ballaststoff Maccaroni
- 500 ml Milch, 1,5 % Fett
- 100 g Bacon / Frühstücksspeck
- 300 g Buschbohnen
- 2 Zwiebeln
- 2 Eier
- 2 EL Parmesan, frisch gerieben
- 1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 0,5 Bund glatte Petersilie, grob gehackt

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Maccaroni mit Bohnen-Carbonara

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

22,7 g Fett 47 g Kohlenhydrate 23,8 g Eiweiß 7,7 g Ballaststoffe
495 kcal Brennwert

Maccaroni mit Bohnen-Carbonara

1 Speck, Bohnen & Zwiebel vorbereiten:

100 g Bacon in kleine Würfel schneiden.

300 g Bohnen putzen und halbieren.

1 Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

1 Soßenbasis kochen:

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einem großen Topf erhitzen.

Speck und Zwiebelstreifen darin anbraten.

Mit 500 ml Milch ablöschen und leicht erwärmen.

40 g GEFRO Helle Soße einrühren und einmal aufkochen lassen.

Die Soße anschließend abkühlen lassen.

2 Maccaroni garen:

400 g GEFRO Ballaststoff Maccaroni nach Packungsangabe

in reichlich Salzwasser kochen.

Abgießen und gut abtropfen lassen.

3 Bohnen kochen:

Die Bohnen in kochendem Salzwasser garen,

abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

4 Carbonara vollenden:

2 Eier und etwas Zitronenschale unter die abgekühlte Soße rühren.

Die Maccaroni und Bohnen zugeben.

Bei niedriger Hitze langsam erwärmen,

bis die Soße cremig bindet.

1/2 Bund grob gehackte Petersilie untermischen.

5 Anrichten & Servieren:

Die Pasta auf Tellern anrichten

und mit 2 EL frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

Tipps & Varianten

Tipp: Die Soße darf nicht zu heiß werden - sonst stocken die Eier. Langsam und sanft erwärmen!

Variante: Statt Bohnen passen auch Erbsen oder Zucchiniestreifen hervorragend in diese leichte Carbonara.

Nicht vergessen: Die Zitronenschale gibt der Soße Frische - unbedingt nur den gelben Abrieb verwenden, nicht das Bittere der weißen Schale.