



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 Meeresfrüchten

- 500 g GEFRO Ballaststoff Maccaroni
- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 40 g GEFRO Tomatensoße und -Suppe
- GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia
- 400 g Meeresfrüchte-Cocktail, aus dem Glas oder aufgetaut
- 100 g getrocknete Tomaten
- 100 g jungen Pecorinokäse, geraspelt
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL Oregano, fein gehackt
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Maccaroni mit Meeresfrüchten

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15 g Fett 105 g Kohlenhydrate 38 g Eiweiß 14,4 g Ballaststoffe 725 kcal Brennwert

1 Nudeln kochen:

500 g GEFRO Ballaststoff Maccaroni in reichlich Wasser nach Packungsangabe garen und auf ein Sieb abgießen.

2 Zutaten vorbereiten:

400 g Meeresfrüchte-Cocktail abgießen und grob in Stücke von ca. 1 cm schneiden. 100 g getrocknete Tomaten klein schneiden und 1 Zwiebel in feine Würfel hacken.

3 Meeresfrüchte anbraten:

2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel darin anschwitzen, dann die Meeresfrüchte zugeben und kurz mitdünsten.

4 Soße zubereiten:

Mit 400 ml Wasser ablöschen und aufkochen lassen. 40 g GEFRO Tomatensoße und -Suppe einrühren und 3 Minuten köcheln lassen. 1 EL gehackten Oregano zugeben und mit GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia, Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Alles vermengen:

Die Maccaroni unter die Soße heben und alles gut erhitzen.

6 Anrichten & Servieren:

Auf Tellern anrichten und mit 100 g geraspeltem Pecorinokäse bestreuen.

Tipps & Varianten: Tipp: Für ein intensiveres Aroma kannst du etwas Weißwein anstelle eines Teils des Wassers zum Ablöschen verwenden. Variante: Wer es cremiger mag, kann zusätzlich 2 EL Mascarpone oder etwas Sahne in die Soße rühren. Nicht vergessen:

Frisch gehackte Petersilie oder ein Spritzer Zitronensaft geben dem Gericht eine feine, frische Note.