



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**

### **Maccaroni mit veganer Bolognese**

- 500 g GEFRO Ballaststoff Maccaroni
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 80 g GEFRO Sauce Bolognese
- GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«
- 1 Stück rote Zwiebel
- 100 g Karotten
- 100 g Sellerie
- 50 g getrocknete Tomaten
- 250 g Kirschtomaten
- 1 Bund Rucola
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer

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

## **Maccaroni mit veganer Bolognese**

**Rezept für 4 Personen**

**Zubereitung ca. 30 Minuten**

**Nährwerte pro Portion:**

8 g Fett 108 g Kohlenhydrate 23 g Eiweiß 15,6 g Ballaststoffe 610 kcal Brennwert

### **Maccaroni mit veganer Bolognese**

**1 Pasta kochen:**

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

**2 Gemüse vorbereiten:**

**1 rote Zwiebel in feine Würfel schneiden. 100 g Sellerie und 100 g Karotten in etwa 0,5 cm große Würfel schneiden.**

**3 Bolognese ansetzen:**

**2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel-, Sellerie- und Karottenwürfel darin anschwitzen. Mit 500 ml Wasser ablöschen, 80 g GEFRO Sauce Bolognese einrühren und ca. 5 Minuten köcheln lassen.**

**4 Tomaten zufügen:**

**50 g getrocknete Tomaten klein schneiden und 250 g Kirschtomaten halbieren. Beides zur Bolognese geben und 1 Minute mitköcheln lassen.**

### **1 Vollenden & anrichten:**

Etwas Rucola für die Deko beiseitelegen, den Rest grob hacken und unter die Maccaroni mischen. Alles kurz erhitzen und mit GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia, Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer abschmecken.

Auf Tellern anrichten und mit den Rucolablättern garnieren.

### **Tipps & Varianten**

Tipp: Für mehr Frische ein paar halbierte Cherrytomaten roh über das fertige Gericht geben.

Variante 1: Wer es würziger mag, gibt eine Prise GEFRO Paprika-Chili Würzmischung hinzu.

Variante 2: Auch mit frischem Spinat oder Zucchiniwürfeln lässt sich die vegane Bolognese wunderbar abwandeln.