



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

Nudeln mit scharfer Tomaten-Schinken-Soße

- 1 EL GEFRO Fleischwürze
- 3 EL GEFRO Tomatensoße
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 400 g Nudeln
- 100 g Schinkenwürfel
- 1 große Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 500 g Strauchtomaten
- Pfeffer
- 500 ml warmes Wasser
- 50 g geriebener Parmesan

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Nudeln mit scharfer Tomaten-Schinken-Soße

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15,3 g Fett 23,8 g Kohlenhydrate 15,2 g Eiweiß 297 kcal Brennwert

1 Schinken und Zwiebel anbraten:

100 g Schinkenwürfel in 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl leicht anbraten.

1 große Zwiebel klein schneiden, hinzufügen und bei schwacher Hitze 5 Min. dünsten.

2 Knoblauch und Chili zugeben:

4 Knoblauchzehen pressen. 1 Chilischote entkernen, fein hacken und beides in die Pfanne geben.

3 Tomaten hinzufügen und garen:

500 g Strauchtomaten würfeln, in die Pfanne geben, alles zugedeckt bei schwacher Hitze 10 - 15 Min. garen. Mit Pfeffer und 1 EL GEFRO Fleischwürze abschmecken.

4 Nudeln kochen:

400 g Nudeln bissfest kochen. 3 EL GEFRO Tomatensoße mit 500 ml warmem Wasser verrühren, zur Soße geben und einmal kurz aufkochen lassen.

5 Alles vermengen und servieren:

Nudeln in die Soße geben, gut mischen und mit 50 g geriebenem Parmesan bestreuen. Sofort servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Ideal, wenn spontan Gäste kommen - pikant, schnell und kalorienarm!

Dazu passt: Ein frischer grüner Salat, z. B. Blatt- oder Gurkensalat.

Variante: Wer es besonders feurig mag, kann zusätzlich eine Prise GEFRO BIO Würzmischung »Mexiko Chili« einrühren.