



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

One-Pot Mexiko Pasta

- 250 g GEFRO Ballaststoff Maccaroni
- 1 GEFRO Pikante Pfanne »Schnitzel« mexikanisch
- 1 große rote Paprika
- 140 g Mais (Dose)
- 240 g Kidney Bohnen (Dose)
- 150 g gehackte Tomaten (Dose)
- 1 Stück Zwiebel
- 1 EL Tomatenmark
- Wasser
- 3 EL GEFRO Helle Soße
- GEFRO BIO Kräuterwürze
- 1 EL Paprikapulver, edelsüß
- GEFRO Gewürz Pfeffer
- 1 EL Brat- und Frittieröl
- Petersilie zum Garnieren

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

One-Pot Mexiko Pasta

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

430 kcal Brennwert 7 g Fett 70 g Kohlenhydrate 17 g Ballaststoffe 17 g Eiweiß

1 Gemüse vorbereiten:

1 Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 rote Paprika waschen, entkernen und in kleine

2 kleine Dose Mais (ca. 140 g Abtropfgewicht) und 1 kleine Dose Kidneybohnen (ca.

3 Zutaten anbraten:

4 EL Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel- und Paprikawürfel darin etw

5 Packung GEFRO Mexikanische Pfanne dazugeben und kurz mitbraten. 1 EL Toma

6 Maccaroni garen:

250 g GEFRO Ballaststoff Maccaroni, 150 g gehackte Tomaten und 600 ml Wasser in den Topf geben und alles gut miteinander verrühren. Aufkochen und bei mittlerer Hitze abgedeckt köcheln lassen. Dabei regelmäßig umrühren. Falls die Maccaroni zu viel Flüssigkeit aufnehmen, nach und nach etwas von den zusätzlich bereitgestellten ca. 100 ml heißen Wasser zugießen.

7 Cremig verfeinern:

Etwa 4 Minuten vor Ende der Nudelgarzeit den Mais, die Kidneybohnen und 2-3 EL GEFRO Helle Soße unterrühren. Alles gemeinsam fertig garen, bis die Maccaroni bissfest sind und eine schön sämige Soße entstanden ist.

8 Abschmecken:

Die One-Pot-Mexiko-Pasta mit 2 TL GEFRO BIO Kräuterwürze, 1 EL Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert) und etwas GEFRO Gewürz-Pfeffer abschmecken. Den Topf vom Herd nehmen und die Pasta kurz ziehen lassen.

9 Anrichten & Servieren:

Die One-Pot-Mexiko-Pasta auf Tellern anrichten und nach Wunsch mit frischer Petersilie oder Schnittlauch garnieren. Sofort servieren.

Tipps & Varianten: Tipp: Während des Garens regelmäßig umrühren, damit die Maccaroni nicht am Topfboden ansetzen und gleichmäßig gar werden. Nicht vergessen: Das zusätzliche heiße Wasser nur nach Bedarf und portionsweise zugeben, damit die Soße schön sämig bleibt.