



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)

## Pasta Amore

Rezept für 2 Personen

Zubereitung ca. 20 Minuten

**Nährwerte pro Portion:**

9,5 g Fett 88,9 g Kohlenhydrate 22,6 g Eiweiß 11,8 g Ballaststoffe  
554 kcal Brennwert

## Einkaufszettel

**Pasta Amore**

- Valentins Genussbox
- Salz
- 30 g getrocknete Tomaten
- 0,5 Bund Bund Petersilie

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

**Wenn Liebe durch den Magen geht, dann bitte mit Pasta Amore ohne Fleisch, aber mit ganz viel Herz.**

**Spaghetti kochen**

**400 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen.**

**Sauce zubereiten**

**In der Zwischenzeit 120 g GEFRO Sauce Bolognese in 500 ml Wasser einrühren und ca. 2-3 Minuten köcheln lassen.**

**Dann 30 g gehackte getrocknete Tomaten und 1 TL GEFRO Kräuterwürze untermischen.**

**Optional: eine Prise GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia für extra mediterrane Note.**

**Kerne anrösten**

**4 EL GEFRO Omega Kerne-Samen-Mix ohne Fett in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anrösten, bis sie duften.**

**Anschließend auf einen Teller geben.**

**Anrichten**

**Die Spaghetti auf Tellern verteilen, mit der Sauce übergießen und mit den gerösteten Omega Kerne-Samen-Mix sowie ½ Bund gehackter Petersilie bestreuen.**

**Tipps & Varianten**

**Tipp: Für ein besonders harmonisches Aroma könnt ihr die Sauce mit einer Prise GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia verfeinern - das bringt sofort Italien-Feeling auf den Teller.**

**Variante: Wer es noch "date-night"-mäßiger mag, kann die Pasta mit frisch geriebenem Parmesan oder etwas Basilikum toppen (für Nicht-Veganer).**

**Variante mit Hackfleisch: Wenn ihr euch eine klassische Bolognese wünscht, einfach Hackfleisch in etwas Öl anbraten, leicht salzen und dann unter die fertige Sauce rühren.**

**Nicht vergessen: Mit einem kleinen Glas (alkoholfreiem) Aperitif, Kerzenlicht und dem hübschen Topping aus gerösteten Kernen wird aus dem Gericht ein echtes Valentinstags-Dinner.**