



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

Pasta mit grünen Bohnen und Tomaten

- 400 g GEFRO Ballaststoff Spiralen
- 4 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 30 g GEFRO Tomatensoße und -Suppe
- GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«
- 350 ml Wasser
- 250 g grüne Bohnen, geputzt
- 120 g eingelegte, getrocknete Tomaten
- 50 g Mandeln, gehackt
- 4 EL Parmesan, frisch gerieben
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Oregano, fein gehackt
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Pasta mit grünen Bohnen und Tomaten

Rezept für 4 Personen**Zubereitung ca. 50 Minuten****Nährwerte pro Portion:**

38,2 g Fett 74 g Kohlenhydrate 21,3 g Eiweiß 12,9 g Ballaststoffe
774 kcal Brennwert

1 Tomatenpaste zubereiten:

120 g eingelegte, getrocknete Tomaten grob hacken. 2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken. 50 g gehackte Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Anschließend die gerösteten Mandeln mit den gehackten Tomaten, 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra und dem Knoblauch im Mixer zu einer feinen Paste verarbeiten.

2 Bohnen garen:

250 g grüne Bohnen putzen, in etwa 3 cm lange Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser bissfest garen. Danach auf ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken, damit sie ihre Farbe behalten.

3 Nudeln kochen:

400 g GEFRO Ballaststoff Spiralen nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen. Anschließend abgießen und gut abtropfen lassen.

4 Soße ansetzen:

2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erhitzen. 1 EL fein gehackten Oregano und den restlichen Knoblauch darin kurz andünsten. Die vorbereitete Tomatenpaste einrühren und mit 350 ml Wasser auffüllen. 30 g GEFRO Tomatensoße und -Suppe zugeben, gut verrühren und aufkochen lassen. Die gegarten Bohnen einrühren und kurz mit erhitzen. Mit GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia abschmecken.

5 Alles vermengen & servieren:

Die abgetropften Nudeln zur Soße geben, alles gut vermengen und in tiefen Tellern anrichten. Mit je 1 EL frisch geriebenem Parmesan bestreuen und sofort servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Ein Spritzer Zitronensaft oder etwas frischer Basilikum sorgt für zusätzliche Frische. Variante: Wer es würziger mag, kann etwas GEFRO Würzmischung Paprika-Chili in die Soße geben.