



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 Parmaschinken, Pecorino und Steinpilzöl

- 400 g GEFRO Ballaststoff Bandnudeln
- 2 EL GEFRO Omega-3 Steinpilzöl
- 1 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 100 g Parmaschinken
- 80 g Pecorino Käse
- 50 g getrocknete Tomaten
- 1 g Zwiebel
- 1 EL Knoblauchzehe
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Pasta mit Parmaschinken, Pecorino und Steinpilzöl

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15,1 g Fett 73,5 g Kohlenhydrate 25,2 g Eiweiß 5,9 g Ballaststoffe
545 kcal Brennwert

1 Nudeln kochen:

400 g GEFRO Ballaststoff Bandnudeln nach Packungsanleitung in reichlich Salzwasser garen und anschließend abgießen.

2 Zwiebeln & Knoblauch anbraten:

1 Zwiebel klein schneiden, 1 Knoblauchzehe durch die Presse drücken und beides in 2 EL GEFRO Omega-3 Steinpilzöl goldgelb anbraten.

3 Tomaten & Rosmarin zugeben:

50 g getrocknete Tomaten in Streifen schneiden.

Von 1 Zweig Rosmarin die Nadeln abzupfen und sehr fein hacken.

Beides zu den Zwiebeln geben, kurz mit erhitzen und mit 1 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer sowie Salz abschmecken.

4 Nudeln und Parmaschinken mischen:

100 g Parmaschinken in Streifen schneiden und zusammen mit den abgetropften Nudeln vermengen.

5 Anrichten & Servieren:

Die Nudeln auf Tellern anrichten.

Die Mischung aus Zwiebeln, Knoblauch, Rosmarin und getrockneten Tomaten darüberggeben.

80 g Pecorino mit dem Sparschäler in feine Späne hobeln, darauf verteilen und nach Wunsch mit etwas GEFRO Omega-3 Steinpilzöl beträufeln.

Tipps & Varianten

Tipp: Besonders aromatisch wird das Gericht, wenn du die Nudeln nach dem Abgießen direkt in der warmen Pfanne mit der Tomaten-Rosmarin-Mischung schwenkst.

Variante: Statt Pecorino kannst du auch eine Mischung aus Pecorino und Parmesan hobeln - das sorgt für eine feinere, ausgewogene Käsenote.

Variante: Fein geschnittener Basilikum oder Petersilie passt geschmacklich hervorragend dazu und macht das Gericht frischer.