



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)

## Einkaufszettel

**Penne mit Zucchini und Rucola**

- 50 g GEFRO Tomatensoße
- GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 400 g Penne rigate
- Salz
- 2 kleine Zucchini
- 150 g schwarze Oliven, entsteint
- 500 ml Wasser
- 100 g Rucola, geputzt
- 80 g Parmesan, frisch gehobelt

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

## Penne mit Zucchini und Rucola

**Rezept für 4 Personen****Zubereitung ca. 30 Minuten****Nährwerte pro Portion:**

22 g Fett 76,7 g Kohlenhydrate 22,9 g Eiweiß 9 g Ballaststoffe 613 kcal Brennwert

**1 Pasta kochen:**

400 g Penne rigate in reichlich Salzwasser bissfest garen. Anschließend auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

**2 Gemüse vorbereiten:**

2 kleine Zucchini von den Enden befreien, längs halbieren und mit einem Sparschäler feine Streifen von den Zucchinihälften ziehen. 150 g schwarze, entsteinte Oliven halbieren.

**3 Soße zubereiten:**

50 g GEFRO Tomatensoße in 500 ml warmes Wasser einrühren und aufkochen. Die Zucchinistreifen in die Soße geben und 1 Minute köcheln lassen.

**4 Alles vermengen:**

Die gegarten Penne und die Oliven in die Soße geben und gut durchschwenken, sodass sich alles gleichmäßig vermischt.

**5 Anrichten & Servieren:**

Die Penne in Pastatellern anrichten, 100 g geputzten Rucola und 80 g frisch gehobelten Parmesan darüber verteilen. Zum Schluss mit etwas GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra beträufeln.

Tipps & Varianten: Tipp: Für eine frische Note kann zusätzlich etwas Zitronenabrieb über das fertige Gericht gestreut werden - das sorgt für ein sommerliches Aroma. Variante: Wer es würziger mag, kann etwas GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia« unter die Soße rühren. Extra-Tipp: Ein kleine Prise GEFRO Paprika-Chili geben dem Gericht eine angenehm pikante Schärfe.