



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

Ratatouille auf Spaghetti

- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 250 ml GEFRO Soße zu Braten
- 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 500 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester
- 2 EL Tomatenmark mit Fruchtfleisch
- 100 ml Weißwein oder Wasser
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Oregano
- 2 Paprikaschoten (grün und rot)
- Saft einer Zitrone
- 1 kleine Zucchini
- 1 kleine Aubergine
- einige Tropfen Sojasoße
- 100 g frische Egerlinge oder Champignons
- 1 Bund Schnittlauch
- 2 g Zwiebeln
- 1 TL Basilikum

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Ratatouille auf Spaghetti

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

13,1 g Fett 77,7 g Kohlenhydrate 16,7 g Eiweiß 532 kcal Brennwert

1 Aubergine vorbereiten:

1 Aubergine waschen, in mundgerechte Würfel schneiden, mit Salz bestreuen und ca. 20 Min. stehen lassen. So werden die Bitterstoffe entzogen.

2 Gemüse schneiden:

2 Knoblauchzehen pellen, mit Salz bestreuen und fein zerreiben.

2 Zwiebeln pellen und fein schneiden.

1 kleine Zucchini sowie 2 Paprikaschoten (rot/grün) waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.

100 g frische Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

3 Gemüse dünsten:

Die Auberginenwürfel mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen.

4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einem Topf erhitzen und den Knoblauch darin leicht anbraten.

Auberginen, Zucchini, Zwiebeln, Paprika und Champignons zugeben und alles ca. 5-10 Min. dünsten.

2 EL Tomatenmark unterrühren und mit 100 ml Weißwein oder Wasser ablöschen.

4 Soße zugeben:

250 ml GEFRO Soße zu Braten nach Packungsanweisung zubereiten, unter das Gemüse mischen und weitere 5 Min. leicht köcheln lassen.

5 Spaghetti garen & abschmecken:

500 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester nach Packungsangabe garen.

Das Gemüse mit dem Saft einer ganzen Zitrone, Salz, GEFRO Gewürz-Pfeffer und einigen Tropfen Sojasoße pikant abschmecken.

6 Anrichten & Servieren:

Die Spaghetti abgießen und in einer großen Schüssel anrichten.

Das Gemüse darüber geben und sofort servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Mit frischem Schnittlauch bestreuen - das sorgt für zusätzliche Frische und Farbe.

Nicht vergessen: Das Gemüse sollte bissfest bleiben, damit es sein volles Aroma und eine schöne Struktur behält.