



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

Sommerliche Pasta mit Auberginen-Tomatensugo

- 400 g GEFRO Ballaststoff Maccaroni
- 150 ml GEFRO Suppe
- 60 g GEFRO Tomatensoße und -Suppe
- 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 1 mittelgroße Aubergine
- Salz
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 kleine Karotte
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 rote Chilischote
- 1 EL Kapern
- 1 Bund Basilikum
- 500 ml Wasser
- 2 EL Parmesan, frisch gerieben

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Sommerliche Pasta mit Auberginen-Tomatensugo

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

23,4 g Fett 77,7 g Kohlenhydrate 21 g Eiweiß 13,1 g Ballaststoffe
634 kcal Brennwert

1 Gemüse vorbereiten:

1 Aubergine putzen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden und leicht salzen.

In einer Schüssel beiseitestellen und ziehen lassen.

1 Stange Staudensellerie putzen und in dünne Scheiben schneiden.

1 Karotte schälen und fein würfeln.

1 Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

1 Chilischote entstielen, längs halbieren, entkernen und fein hacken.

1 EL Kapern fein hacken.

Die Blätter von den Basilikumzweigen zupfen.

2 Tomatensugo vorbereiten:

60 g GEFRO Tomatensoße und -Suppe in 500 ml warmes Wasser einrühren und aufkochen. Beiseitestellen.

3 Gemüse andünsten:

2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra in einem Topf erwärmen.

Zwiebelstreifen glasig andünsten.

Staudensellerie, Karottenwürfel, gehackte Chili und Kapern zugeben.

Alles zusammen ca. 3 Minuten dünsten.

4 Sugo kochen:

Die vorbereitete Tomatensoße und 150 ml klare Brühe aus GEFRO Suppe in den Topf geben.

Aufkochen und bei geringer Temperatur leicht köcheln lassen.

5 Auberginen anbraten:

2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erhitzen.

Die gesalzenen Auberginenwürfel abspülen oder abtropfen lassen, dann im heißen Öl anbraten.

Mit etwas GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen und anschließend zur Tomatensoße geben.

Den Auberginen-Tomatensugo ca. 15 Minuten sanft köcheln lassen.

6 Pasta kochen:

400 g GEFRO Ballaststoff Maccaroninach Packungsangabe garen.

Abgießen und gut abtropfen lassen.

7 Anrichten:

Die Nudeln mit dem Sugo und den Basilikumblättern vermengen.

Auf Tellern anrichten und mit 2 EL frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

Tipp: Für ein noch intensiveres Aroma die Auberginenwürfel vor dem Anbraten kurz trocken tupfen - so werden sie besonders goldbraun und saugen weniger Öl auf