



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

**Spaghetti Aglio e Olio mit Pecorino-Auberginen**

- GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia
- 5 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 400 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester
- 1 große Aubergine
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 2 Eier, Kl. M
- 4 EL Pecorino, frisch gerieben
- 3 EL Mehl
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 1 grüne Chilischote
- 2 Knoblauchzehen
- Salz

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

## Spaghetti Aglio e Olio mit Pecorino-Auberginen

**Rezept für 4 Personen**  
**Zubereitung ca. 45 Minuten**

**Nährwerte pro Portion:**

28,7 g Fett 76,3 g Kohlenhydrate 22,7 g Eiweiß 9,9 g Ballaststoffe  
672 kcal Brennwert

### 1 Auberginen vorbereiten:

Den Ofen auf 100 °C vorheizen.

1 Aubergine der Länge nach halbieren und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

In eine Schüssel geben, mit 1 EL frisch gepresstem Zitronensaft beträufeln und mit Salz bestreuen.

Etwa 20 Minuten ziehen lassen.

### 2 Chili, Knoblauch & Eimischung vorbereiten:

1 grüne Chilischote längs halbieren, entkernen und fein hacken.

2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

2 Eier verquirlen und mit 3 EL frisch geriebenem Pecorino mischen.

Mit etwas GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia abschmecken.

### 3 Auberginen braten:

Die Auberginenscheiben gut abtropfen lassen.

In 3 EL Mehl wenden und durch die Pecorino-Ei-Mischung ziehen.

Portionsweise in 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra von beiden Seiten goldbraun braten.

In eine ofenfeste Form geben und im vorgeheizten Ofen warmhalten.

#### **4 Spaghetti kochen:**

400 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester nach Packungsangabe garen, anschließend abgießen.

#### **5 Aglio e Olio zubereiten:**

In einer großen Pfanne 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra erhitzen.

Chili und Knoblauch kurz darin andünsten.

Die abgetropften Spaghetti und etwas Petersilie zugeben und alles gut schwenken.

#### **6 Anrichten & Servieren:**

Die warmen Pecorino-Auberginen aus dem Ofen nehmen und zusammen mit den Spaghetti auf Tellern anrichten.

#### **Tipps & Varianten**

Tipp: Besonders aromatisch werden die Auberginen, wenn man sie nach dem Braten kurz auf Küchenpapier abtropfen lässt - so bleiben sie außen knusprig und innen zart.

Variante: Für eine frische Note können Sie am Ende etwas Zitronenabrieb über die Spaghetti geben - das harmoniert wunderbar mit dem Pecorino.