



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 Bolognese mit Oliven und Ricotta

- 120 g GEFRO Sauce Bolognese
- 500 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester
- 100 g Ricotta
- 10 g getrocknete Tomaten
- 10 g schwarze Oliven, entsteint
- 10 Basilikumblätter
- 1 Scheiben Bio-Zitrone

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

## Spaghetti Bolognese mit Oliven und Ricotta

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

7,4 g Fett 97,1 g Kohlenhydrate 23,9 g Eiweiß 15 g Ballaststoffe  
628 kcal Brennwert

#### 1 Pasta kochen:

500 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester nach Packungsangabe in reichlich Salzwasser bissfest garen. Auf ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

#### 2 Soße zubereiten:

120 g GEFRO Sauce Bolognese in 500 ml kaltes Wasser einrühren und aufkochen. 2 - 3 Minuten köcheln lassen. 10 getrocknete Tomaten sowie 10 schwarze, entsteinte Oliven halbieren und mit 10 Basilikumblättern unter die Bolognesesoße heben.

#### 3 Anrichten:

Die Spaghetti auf Pastatellern anrichten, die Soße darüber geben und 100 g Ricotta darauf verteilen. Zum Abschluss etwas Zitronenschale über jeden Teller raspeln. Tipps & Varianten: Tipp: Verfeinern Sie die Soße mit etwas GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra - das verleiht ihr einen besonders nussig-fruchtigen Geschmack. Variante: Wer es gerne kräftiger mag, kann die Soße zusätzlich mit ein paar getrockneten Chiliflocken abschmecken. Nicht vergessen: Ricotta kann auch durch Mozzarella oder geriebenen Parmesan ersetzt werden - je nach Vorliebe für Konsistenz und Geschmack