



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 in Zitronen-Kresse-Soße**

- 400 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester
- 100 ml GEFRO BIO Klare Brühe
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 250 ml Sojasahne
- 50 g Mandelkerne, grob gehackt
- 1 Bund Brunnenkresse
- 0,5 Scheiben Bio-Zitrone
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 EL Knoblauchzehe
- Salz
- 1 TL Rosa Pfeffer
- Pfeffer, frisch gemahlen

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

## Spaghetti in Zitronen-Kresse-Soße

**Rezept für 4 Personen****Zubereitung ca. 35 Minuten****Nährwerte pro Portion:**

24,9 g Fett 75,8 g Kohlenhydrate 27,2 g Eiweiß 16,1 g Ballaststoffe  
651 kcal Brennwert

**1 Gemüse vorbereiten:**

Die Brunnenkresse von den harten Stielen befreien. 1 Bund Frühlingszwiebeln putzen und schräg in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

**2 Soße zubereiten:**

2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einem großen Topf erhitzen und den Knoblauch darin glasig andünsten. Die Hälfte der Brunnenkresse und die Frühlingszwiebeln zugeben und kurz mitdünsten. Mit 100 ml klarer Brühe aus GEFRO BIO Klare Brühe ablöschen und etwa 3 Minuten köcheln lassen. Den Saft der Zitrone auspressen und zugeben. 250 ml Sojasahne angießen, kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3 Nudeln kochen:**

400 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester nach Packungsangabe garen und auf ein Sieb abgießen. In der Zwischenzeit 50 g grob gehackte Mandelkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten.

**4 Alles vermengen:**

Die abgetropften Nudeln in die Soße geben und darin schwenken. Die übrige Brunnenkresse zugeben und untermengen.

**5 Anrichten & Servieren:**

Die Nudeln auf Tellern anrichten und mit den gerösteten Mandeln sowie 1 TL rosa Pfefferkörnern bestreuen. **Tipp 1:** Besonders frisch schmeckt das Gericht mit etwas abgeriebener Zitronenschale als Garnitur. **Tipp 2:** Statt Brunnenkresse kann auch Rucola verwendet werden - das verleiht der Soße eine leicht nussige Note. **Variante 1:** Wer mag, ersetzt die Sojasahne durch GEFRO Helle Soße mit etwas Wasser für eine cremigere Variante. **Variante 2:** Ein paar Tropfen Zitronenöl intensivieren das frische Aroma und machen das Gericht noch aromatischer.