



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

Spaghetti mit Aprikosen-Bolognese

- 500 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester
- 120 g GEFRO Sauce Bolognese
- 200 g Kirschtomaten
- 200 g Schafskäse
- 6 g getrocknete Aprikosen
- 3 Zweige Basilikum

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Spaghetti mit Aprikosen-Bolognese

Rezept für 4 Personen**Zubereitung ca. 25 Minuten****Nährwerte pro Portion:**

14,2 g Fett 106,1 g Kohlenhydrate 30,7 g Eiweiß 14,8 g Ballaststoffe
686 kcal Brennwert

1 Spaghetti kochen:

500 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester nach Packungsanweisung garen.

2 Zutaten vorbereiten:

Währenddessen 6 getrocknete Aprikosen in kleine Würfel schneiden und 200 g Kirschtomaten halbieren.

3 Soße zubereiten:

Die gekochten Spaghetti auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. 120 g GEFRO Sauce Bolognese in 500 ml warmes Wasser einrühren, die Aprikosenwürfel und Tomatenhälften zugeben und aufkochen. Die Blätter von 3 Zweigen Basilikum abzupfen und unter die Soße mischen.

4 Anrichten:

Die Spaghetti-Nester auf Pastatellern anrichten und die Aprikosen-Bolognese darübergeben. 200 g Schafskäse zerbröseln und über die Spaghetti streuen.

Tipps & Varianten

Tipp: Für eine fruchtig-frische Note kann die Soße zusätzlich mit einem Spritzer Zitronensaft oder etwas GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia verfeinert werden.

Variante: Statt Schafskäse schmeckt auch zerbröselter Feta oder frischer Ricotta hervorragend zu dieser Kombination. Nicht vergessen: Wer es besonders aromatisch mag, kann die Kirschtomaten vor dem Zugeben kurz im Ofen rösten - das intensiviert den Geschmack.