



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 Erbsen und Garnelen

- 500 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester
- 125 ml GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 400 g Riesengarnelen, küchenfertig geschält
- 200 g tiefgekühlte Markerbsen, aufgetaut
- 10 Kirschtomaten, halbiert
- 15 frische Basilikumblätter
- 2 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 EL Knoblauchzehe
- 1 unbehandelten Zitrone, Schale, fein gerieben
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Spaghetti mit Erbsen und Garnelen

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

14,3 g Fett 94,5 g Kohlenhydrate 30,3 g Eiweiß 14,1 g Ballaststoffe
695 kcal Brennwert

1 Nudeln kochen:

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

2 Zutaten vorbereiten:

1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. 2 Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. 400 g Garnelen der Länge nach halbieren und mit etwas Salz würzen. 12 frische Basilikumblätter etwas klein zupfen.

3 Garnelen anbraten:

2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer großen Pfanne erhitzen und die Garnelen darin kräftig anbraten. Den gehackten Knoblauch und die Frühlingszwiebeln zugeben und kurz andünsten.

4 Soße zubereiten:

Mit 125 ml klarer Brühe aus GEFRO Suppe ablöschen und die Zitronenschale zugeben. Alles aufkochen und etwa 3 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.

5 Gemüse und Nudeln untermengen:

200 g aufgetaute Erbsen, 10 halbierte Kirschtomaten und den Basilikum zugeben. Die Spaghetti unterheben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. 5 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen.

6 Anrichten & Servieren:

Die Spaghetti in tiefen Tellern anrichten und sofort servieren. Tipps & Varianten: Tipp 1: Wer das Gericht cremiger mag, kann 100 ml Sojasahne in die Brühe geben - das sorgt für eine feine, runde Soße. Tipp 2: Ein Spritzer Weißwein verleiht der Soße eine frische, feine Note und betont das Aroma der Garnelen besonders gut. Variante: Anstelle von Garnelen schmecken auch Jakobsmuscheln oder zarte Hähnchenstreifen hervorragend. Nicht vergessen: Ein paar frisch gehobelte Parmesanflocken runden das Gericht perfekt ab.