

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 Linsen-Bolognese und frischem Basilikum

- 400 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester
- 160 g GEFRO Linsen-Bolognese
- 1 EL Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 800 ml kaltes Wasser
- 40 g vegane Hartkäsealternative, gerieben
- 0,5 Bund Basilikum
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Spaghetti mit Linsen-Bolognese und frischem Basilikum

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:
12 g Fett 83 g Kohlenhydrate 27 g Eiweiß 15 g Ballaststoffe 590 kcal Brennwert

1 Spaghetti kochen:

400 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Vor dem Abgießen etwa 100 ml Nudelwasser auffangen.

2 Linsen-Bolognese zubereiten:

160 g GEFRO Linsen-Bolognese in 800 ml kaltes Wasser einrühren. Unter Rühren aufkochen und bei geringer Hitze etwa 1 Minute köcheln lassen.

3 Pasta und Soße vermengen:

1 EL GEFRO BIO Olivenöl Nativ Extra unter die Linsen-Bolognese rühren. Die abgetropften Spaghetti dazugeben und mit der Soße vermengen. Bei Bedarf etwas aufgefangenes Nudelwasser ergänzen, bis die Soße die Nudeln gleichmäßig umhüllt.

4 Anrichten und servieren:

Die Blätter von ½ Bund Basilikum abzupfen. Die Spaghetti auf vier Teller verteilen und mit Basilikum sowie insgesamt 40 g geriebener veganer Hartkäsealternative bestreuen. Nach Geschmack mit etwas GEFRO Gewürz-Pfeffer abrunden.Tipp: Das Basilikum erst beim Anrichten dazugeben. So bleiben sein frisches Aroma und die grüne Farbe erhalten.