



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 mit Petersilien-Mandel-Pesto

- 150 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Kräuterwürze
- 600 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester
- 1 Bund glatte Petersilie, Blätter gezupft
- 2 EL Mandelblättchen
- 100 g Parmesan, frisch gerieben
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Zitronensaft

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

## Spaghetti mit Petersilien-Mandel-Pesto

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

48,7 g Fett 26,8 g Kohlenhydrate 14,2 g Eiweiß 5 g Ballaststoffe  
969 kcal Brennwert

### Spaghetti mit Petersilien-Mandel-Pesto:

#### 1 Pesto zubereiten:

Die gezupften Blätter von einem Bund glatter Petersilie mit 2 EL Mandelblättchen, 150 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra, 100 g frisch geriebenem Parmesan, 2 Knoblauchzehen und 1 TL Zitronensaft im Mixer zu einer dickflüssigen Pesto verarbeiten. Mit GEFRO Kräuterwürze abschmecken.

#### 2 Spaghetti kochen:

600 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester nach Packungsangabe garen. Anschließend auf ein Sieb geben, abtropfen lassen und mit der Pesto vermengen.

#### 1 Anrichten & Servieren:

Die Spaghetti mit Petersilien-Mandel-Pesto auf Tellern anrichten und sofort servieren.

#### Tipps & Varianten

Tipp: Rösten Sie die Mandelblättchen vorher goldbraun an - das verleiht der Pesto ein besonders intensives Aroma.

Variante: Wer es klassischer mag, kann die Pesto auch mit Basilikum und Pinienkernen zubereiten.

Extra-Tipp: Dazu passt ein frischer grüner Salat mit Zitronen-Dressing oder gegrilltem Gemüse.