



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 roten Zwiebeln und Kräuterricotta

- GEFRO Kräuterwürze
- 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 500 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester
- 200 g rote Zwiebeln
- 40 g Pinienkerne
- 0,5 Bund Basilikum
- 100 g Ricotta
- 4 EL Parmesan, frisch gerieben
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

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

## Spaghetti mit roten Zwiebeln und Kräuterricotta

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

26,8 g Fett 85,9 g Kohlenhydrate 25,2 g Eiweiß 13,8 g Ballaststoffe  
690 kcal Brennwert

#### 1 Zwiebeln & Pinienkerne vorbereiten:

200 g rote Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 40 g Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und beiseitestellen.

#### 2 Kräuterricotta anrühren:

Die Blätter von ½ Bund Basilikum zupfen. 100 g Ricotta mit 4 EL frisch geriebenem Parmesan verrühren und mit GEFRO Kräuterwürze abschmecken.

#### 3 Spaghetti kochen:

500 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester nach Packungsangabe garen. Eine Schöpfkelle Nudelwasser abnehmen und beiseitestellen. Die Nudeln in ein Sieb gießen und abtropfen lassen.

#### 4 Zwiebeln anbraten & Pasta vollenden:

4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin etwa 5 Minuten anbraten. Dann die Spaghetti und das Nudelwasser zugeben, kurz aufkochen lassen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Basilikumblätter vorsichtig untermischen.

#### 5 Anrichten & Servieren:

Die Pasta in tiefen Tellern anrichten, den Kräuterricotta darauf verteilen und mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen.

#### Tipps & Varianten

Tipp: Wer es frischer mag, gibt beim Servieren etwas Zitronenabrieb oder einen Spritzer Zitronensaft über den Ricotta - das sorgt für eine feine, fruchtige Note.

Variante: Statt Basilikum schmeckt auch eine Mischung aus glatter Petersilie und Schnittlauch hervorragend.