



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 Rucola und Parmaschinken

- 50 g GEFRO Helle Soße
- 300 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester
- 500 ml Milch
- 2 EL Parmesan, frisch gerieben
- 100 g grüne Erbsen, tiefgekühlt
- 100 g Parmaschinken, in Scheiben
- 1 Bund Rucola

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Spaghetti mit Rucola und Parmaschinken

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

4 g Fett 59,8 g Kohlenhydrate 22,4 g Eiweiß 8,7 g Ballaststoffe 371 kcal Brennwert

1 Nudeln kochen:

300 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester in reichlich Salzwasser bissfest garen und auf ein Sieb abgießen.

2 Soße zubereiten:

500 ml Milch in einem großen Topf erwärmen, 50 g GEFRO Helle Soße einrühren und aufkochen. 2 EL frisch geriebenen Parmesan unterrühren und 100 g grüne, tiefgefrorene Erbsen zugeben.

3 Zutaten vorbereiten:

100 g Parmaschinken in feine Streifen schneiden.

1 Bund Rucola putzen und waschen.

4 Alles vermengen:

Die gekochten Spaghetti in die Soße geben und gut vermengen.

5 Anrichten & Servieren:

Die Spaghetti in Pastatellern anrichten und mit den Parmaschinkenstreifen sowie dem Rucola bestreuen.

Tipps & Varianten

Tipp: Für ein intensiveres Aroma können die Parmaschinkenstreifen kurz in der Pfanne angeröstet werden - das verleiht dem Gericht eine herzhaftere Note und einen knusprigen Biss.

Variante: Wer es cremiger mag, kann zusätzlich etwas Mascarpone unter die Soße rühren.

Nicht vergessen: Etwas frisch gemahlener Pfeffer oder ein Spritzer Zitronensaft rundet das Gericht perfekt ab.