



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-Nester mit geröstetem Knoblauch, Schweinefleisch und Balsamico**

- 2 EL Aceto Balsamico di Modena IGP
- 400 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 200 ml GEFRO Suppe
- GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«
- 1 kleine, frische Knolle Knoblauch
- 1 Zwiebel, mittelgroß
- 400 g Schweinefilet
- 1 TL Tomatenmark
- 2 EL Balsamico-Essig
- Salz
- 4 Zweige Basilikum
- 4 EL Parmesan, frisch gerieben

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

## Spaghetti-Nester mit geröstetem Knoblauch, Schweinefleisch und Balsamico

**Rezept für 4 Personen**

**Zubereitung ca. 40 Minuten**

**Nährwerte pro Portion:**

15,5 g Fett 70,2 g Kohlenhydrate 39,5 g Eiweiß 9,3 g Ballaststoffe  
592 kcal Brennwert

### 1 Knoblauch rösten:

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. 1 Knoblauchknolle halbieren, auf ein Backblech legen und ca. 15 Minuten im Ofen rösten, bis sie leicht gebräunt ist.

### 2 Fleisch und Zwiebeln anbraten:

Währenddessen 1 mittelgroße Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 400 g Schweinefilet in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin kräftig anbraten. 1 EL Tomatenmark einrühren, dann die Zwiebelstreifen zugeben und ca. 3 Minuten mitbraten.

### 3 Soße ansetzen:

Mit 2 EL GEFRO Balsamico-Essig ablöschen und 200 ml klare Brühe aus GEFRO Suppe angießen. Bei niedriger Temperatur leicht köcheln lassen, bis die Soße sämig wird.

### 4 Spaghetti kochen:

Inzwischen 400 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester in reichlich Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Anschließend auf ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

### 5 Knoblauch und Kräuter einrühren:

Die gerösteten Knoblauchzehen aus der Knolle drücken, fein hacken und unter die Soße mischen. Mit GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia abschmecken. Die Basilikumblätter von den Zweigen zupfen, etwas kleiner schneiden und ebenfalls in die Soße geben.

### 6 Anrichten & Servieren:

Die abgetropften Spaghetti-Nester in die Soße geben, alles gut vermengen und kurz durchziehen lassen. In tiefen Tellern anrichten, mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen und servieren.

#### **Tipps & Varianten**

Variante: Ein Schuss Rotwein anstelle von etwas Brühe verleiht der Soße ein kräftigeres Aroma.