



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-Nester mit Speck, Auberginen und Rucola

- 400 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester
- 2 EI GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 50 g GEFRO Tomatensoße
- 100 g Frühstücksspeck, am Stück
- 100 g Rucola, geputzt
- 1 Aubergine
- 40 g Parmesan, frisch gehobelt
- 1 Zwiebel, mittelgroß
- 1 EL Knoblauchzehe
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Spaghetti-Nester mit Speck, Auberginen und Rucola

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17,2 g Fett 77,2 g Kohlenhydrate 23,1 g Eiweiß 11,6 g Ballaststoffe
576 kcal Brennwert

1 Gemüse & Speck vorbereiten:

1 Aubergine vom Stielansatz befreien, in ca. 1 cm große Würfel schneiden und leicht salzen. 100 g Frühstücksspeck fein würfeln. 1 mittelgroße Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln. 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

2 Spaghetti-Nester kochen:

400 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester in reichlich Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Abgießen und beiseitestellen. Die gesalzenen Auberginenwürfel leicht ausdrücken, um überschüssige Feuchtigkeit zu entfernen.

3 Speck, Zwiebeln & Auberginen anbraten:

2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einem Topf erhitzen. Speck und Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze anbraten. Auberginenwürfel zugeben und weiterbraten, bis alles schön gebräunt ist. Den gehackten Knoblauch einrühren und kurz andünsten.

4 Soße zubereiten:

Mit 500 ml Wasser ablöschen und leicht erwärmen. 50 g GEFRO Tomatensoße einrühren, aufkochen und die Mischung etwa 8 Min. bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.

5 Nudeln untermischen:

Die abgetropften Spaghetti-Nester in den Topf geben und alles gut miteinander vermischen.

6 Anrichten & Servieren:

Die Pasta in tiefen Tellern anrichten und Rucola darauf verteilen. Mit gehobeltem Parmesan bestreuen, mit etwas GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra beträufeln und sofort servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Wenn du die Auberginenwürfel vor dem Braten kurz trocken tupfst, werden sie noch knuspriger und nehmen weniger Öl auf. Variante: Für eine leicht pikante Note kannst du etwas GEFRO Paprika-Chili Würzmischung über die fertige Pasta streuen - harmoniert wunderbar mit Speck und Aubergine. Nicht vergessen: Die Spaghetti-Nester sollten direkt nach dem Vermengen serviert werden, damit sie ihre perfekte Konsistenz behalten.