



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

### Thunfisch-Pasta mit Ei und Kapern

- 400 g GEFRO Ballaststoff Spiralen
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 200 ml GEFRO Suppe
- 150 g Thunfisch, aus der Dose, abgetropft
- 20 g Kapern
- 1 Ei, hartgekocht
- 1 Zwiebel
- 1 kleine, rote Chilischote
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 2 EL gehackte Petersilie
- 1 EL Knoblauchzehe
- Salz

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

## Thunfisch-Pasta mit Ei und Kapern

**Rezept für 4 Personen****Zubereitung ca. 45 Minuten****Nährwerte pro Portion:**

20,4 g Fett 72,2 g Kohlenhydrate 16 g Eiweiß 9,7 g Ballaststoffe  
586 kcal Brennwert

### Thunfisch-Pasta mit Ei und Kapern

**1 Nudeln kochen:**

**400 g GEFRO Ballaststoff Spiralen in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Anschließend auf ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.**

**1 Zutaten vorbereiten:**

1 Knoblauchzehe und 1 Zwiebel schälen. Den Knoblauch fein hacken, die Zwiebel in kleine Würfel schneiden.

1 kleine rote Chilischote längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

1 hartgekochtes Ei schälen und fein hacken. 150 g Thunfisch (aus der Dose, im eigenen Saft) in kleine Stücke zerteilen.

**2 Soße ansetzen:**

2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel und den Knoblauch darin glasig andünsten. Die Chilistreifen zugeben, kurz mitdünsten und mit 200 ml klarer Brühe aus GEFRO Suppe sowie 1 EL frisch gepresstem Zitronensaft ablöschen.

**3 Alles vermengen:**

Die gegarten Nudeln, den Thunfisch, das gehackte Ei, 20 g Kapern und 2 EL fein gehackte Petersilie in die Pfanne geben. Alles gut vermengen und kurz aufkochen lassen, bis die Pasta gleichmäßig von der Soße umhüllt ist.

**4 Anrichten & Servieren:**

Die Thunfisch-Pasta in tiefen Tellern anrichten und sofort servieren - am besten mit etwas zusätzlicher Petersilie oder einem Spritzer Zitronensaft.

#### **Tipps & Varianten**

Tipp: Wer es milder mag, kann die Chilimenge reduzieren oder weglassen.

Variante: Für eine cremigere Version einfach 2 EL Schmand oder Frischkäse in die Soße einrühren.