



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

Vegane Maccaroni mit Spargel-Bolognese

- 100 g GEFRO Sauce Bolognese
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 400 g GEFRO Ballaststoff Maccaroni
- 500 g grüner Spargel
- 300 g Brokkoliröschen
- Salz
- Zucker
- 500 ml Wasser
- 40 g Pinienkerne
- 10 gelbe Kirschtomaten, halbiert
- 1 Bund Basilikum

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Vegane Maccaroni mit Spargel-Bolognese

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

16,2 g Fett 86,3 g Kohlenhydrate 26,2 g Eiweiß 16,3 g Ballaststoffe
620 kcal Brennwert

1 Spargel & Brokkoli vorbereiten:

500 g weißen Spargel schälen und in kochendem Salzwasser mit etwas Zucker bissfest garen.

In kaltem Wasser abschrecken, gut abtropfen lassen und die Stangen schräg in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.

300 g Brokkoliröschen ebenfalls in kochendem Salzwasser bissfest garen, abkühlen lassen und abtropfen.

2 Soße anrühren:

In einem großen Topf 500 ml Wasser mit 100 g GEFRO Sauce Bolognese verrühren und aufkochen.

3 Pinienkerne rösten:

40 g Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten und beiseitestellen.

4 Pasta kochen & alles vermengen:

400 g GEFRO Ballaststoff Maccaroni nach Packungsanweisung garen und abgießen.

Die Nudeln zusammen mit Spargel, Brokkoli und halbierten Kirschtomaten in die heiße Bolognesesoße geben.

Alles gut miteinander vermischen.

5 Anrichten & Servieren:

Die Pasta in tiefen Tellern anrichten.

Mit gezupften Basilikumblättern und den gerösteten Pinienkernen bestreuen.

Zum Schluss mit 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra beträufeln und servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Für eine besonders aromatische Note kannst du die Spargelstücke vor dem Vermengen kurz in einer heißen Pfanne anrösten - das intensiviert ihren Geschmack.

Variante: Statt Brokkoli passt auch grüner Spargel oder Zucchini hervorragend in die vegane Bolognese-Pfanne.