



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 Spaghetti Bolognese

- 400 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester
- 120 g GEFRO Sauce Bolognese
- 1 TL GEFRO Kräuterwürze
- 4 EL GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix
- 30 g getrocknete Tomaten, gehackt
- 0,5 Bund Petersilie, gehackt
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Vegane Spaghetti Bolognese

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

9,5 g Fett 88,9 g Kohlenhydrate 22,6 g Eiweiß 11,8 g Ballaststoffe
554 kcal Brennwert

1 Spaghetti kochen:

400 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen.

2 Sauce zubereiten:

In der Zwischenzeit 120 g GEFRO Sauce Bolognese in 500 ml Wasser einrühren und ca. 2 - 3 Minuten köcheln lassen. Dann 30 g gehackte getrocknete Tomaten und 1 TL GEFRO Kräuterwürze untermischen.

3 Kerne anrösten:

4 EL GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix ohne Fett in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anrösten, bis sie duften. Anschließend auf einen Teller geben. 4 Anrichten: Die Spaghetti auf Tellern verteilen, mit der Sauce Bolognese übergießen und mit den gerösteten Samen sowie ½ Bund gehackter Petersilie bestreuen. Tipps & Varianten: Tipp: Nicht-Veganer können die Spaghetti nach Belieben mit Parmesan-, Edamer- oder Goudakäse verfeinern. Variante: Für eine extra mediterrane Note einfach eine Prise GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia in die Sauce geben.