



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

Zitronen-Spaghetti mit Bacon und Mais

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 400 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester
- 100 g Crème fraîche, 20 % Fett
- 80 g Bacon / Frühstücksspeck
- 2 Maiskolben
- 4 EL Pecorino, frisch gerieben
- 2 Knoblauchzehen
- 2 g Schalotten
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 Bund glatte Petersilie
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Zitronen-Spaghetti mit Bacon und Mais

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

25,5 g Fett 79,1 g Kohlenhydrate 23,7 g Eiweiß 10,3 g Ballaststoffe
656 kcal Brennwert

1 Mais & Zutaten vorbereiten:

2 Maiskolben in kochendem Salzwasser garen, bis die Körner weich sind.

Die Körner anschließend mit einer Gabel vom Kolben lösen.

80 g Bacon in feine Streifen schneiden.

2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

2 Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden.

2 Spaghetti kochen:

400 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester nach Packungsangabe garen.

Beim Abgießen 100 ml Kochwasser auffangen und beiseitestellen.

3 Bacon anrösten:

Den Bacon in einer Pfanne kräftig anrösten,

anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4 Soße ansetzen:

2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erhitzen.

Knoblauch und Schalotten darin glasig andünsten.

Mit dem zurückbehaltenen Kochwasser ablöschen

und etwa 3 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

100 g Crème fraîche und 2 EL frisch gepressten Zitronensaft einrühren.

Den Bacon und die abgetropften Spaghetti zugeben und untermischen.

Mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

5 Anrichten & Servieren:

Petersilienblätter von den Stielen zupfen, grob hacken

und unter die Pasta mischen.

Mit 4 EL frisch geriebenem Pecorino servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Für extra Zitronenfrische etwas Abrieb unbehandelter Zitrone in die Soße geben.

Variante: Anstelle von frischem Mais können auch Maiskörner aus dem Glas verwendet werden - gut abspülen und wie beschrieben weiterverarbeiten.

Nicht vergessen: Die Pasta direkt nach dem Mischen servieren - so bleibt sie besonders cremig und aromatisch.