



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Bandnudeln mit Möhren, Erbsen und Ricotta

- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Suppe
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Ballaststoff Bandnudeln
- 4 junge Möhren
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 150 g Ricotta
- 50 g Parmesan gerieben
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 0,5 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 150 g Erbsen, TK

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Bandnudeln mit Möhren, Erbsen und Ricotta

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

| | | | |
|---------------|----------------------|---------------|--------|
| 22,7 g Fett | 76,3 g Kohlenhydrate | 25,2 g Eiweiß | 12,8 g |
| Ballaststoffe | 626 kcal Brennwert | | |

Bandnudeln mit Möhren, Erbsen und Ricotta: 400 g **GEFRO Ballaststoff Bandnudeln** nach Packungsanweisung bissfest garen, auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit 4 junge Möhren schälen und mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden.

2 EL fein gehackte Petersilie mit 150 g Ricotta und 50 g geriebenem Parmesan in eine Schüssel geben und kräftig verrühren. Mit 1 EL Zitronensaft, 1/2 TL Zitronenschale und **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken.

100 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe** mit 3 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** in einer großen Pfanne aufkochen, die Möhrenstreifen und Erbsen zugeben und etwa 3 Minuten köcheln lassen. Die Bandnudeln zum Gemüse geben und alles gut durchschwenken.

Die Nudeln auf Tellern verteilen und die Ricottamischung flöckchenweise darauf verteilen.