



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

**GEFRO KG**

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0 800 / 95 95 100\*

Telefax 0 800 / 95 95 111\*

\*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

**Bandnudeln mit Radicchio**

- GEFRO Suppe
- GEFRO Fleischwürze
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Ballaststoff Bandnudeln
- GEFRO BIO Klare Brühe
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 350 g Radicchio
- 600 g Zucchini
- 40 g Walnusskerne
- Pfeffer
- frisch geriebener Parmesan

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Bandnudeln mit Radicchio

**Rezept für 4 Personen**

**Zubereitung ca. 25 Minuten**

**Nährwerte pro Portion:**

15,4 g Fett      74 g Kohlenhydrate      21,7 g Eiweiß      527 kcal Brennwert

**Bandnudeln mit Radicchio:** 400 g GEFRO Ballaststoff Bandnudeln nach Packungsanweisung garen.

1 Zwiebel und 3 Knoblauchzehen schälen, fein würfeln und in 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl glasig dünsten. 350 g Radicchio und 600 g Zucchini waschen und in schmale Streifen schneiden. 40 g Walnusskerne grob hacken. Alles zusammen in die Zwiebel-Knoblauch-Mischung geben.

200 ml GEFRO Gemüsebrühe zugießen, mit Pfeffer und 1 EL GEFRO Fleischwürze abschmecken und zugedeckt ca. 5 Min. köcheln lassen. Die Nudeln abgießen und mit 1 TL GEFRO Suppe würzen.

Nun die fertigen Nudeln mit Radicchio-Zucchini mischen und nach Geschmack kräftig mit Parmesan abschmecken.

**Tipp:** Ein Nudelgericht der Extraklasse. Extra schnell zubereitet, extra gut im Geschmack. Probieren Sie's aus!