



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

Einkaufszettel

Farfalle "Bolognese" mit Brokkoli und gebackenem Mozzarella

- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Sauce Bolognese
- 300 g Farfalle (Schmetterlingsnudeln)
- 150 g Minimozzarella
- 1 EL Mehl
- 1 Ei
- 100 g Semmelbrösel
- 500 ml Wasser
- 1 kg Brokkoli

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Farfalle "Bolognese" mit Brokkoli und gebackenem Mozzarella

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17,8 g Fett 72,4 g Kohlenhydrate 25,5 g Eiweiß 11 g Ballaststoffe
563 kcal Brennwert

Farfalle "Bolognese" mit Brokkoli und gebackenem Mozzarella 300 g Farfalle in Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb abgießen und abtropfen.

150 g Minimozzarella in 1 EL Mehl, dann im verquirlten Ei und in 100 g Semmelbröseln wenden.

500 ml kaltes Wasser in einen großen Topf geben, 120 g GEFRO Sauce Bolognese einrühren, aufkochen und 3 Minuten köcheln lassen.

1 kg Brokkoli putzen und in Röschen teilen, diese in Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb abgießen und warm halten. Die panierten Minimozzarella in 3 EL heißem GEFRO Omega-3-Speiseöl ausbacken.

Die Farfalle in der Bolognese erwärmen und auf Tellern anrichten. Die Brokkoliröschen und den gebackenen Mozzarella darauf verteilen.