



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie 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

Grilltomate mit Ziegenkäse und Gewürz-Pfeffer

- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 80 ml GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 400 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester
- 4 mittelgroße Strauchtomaten
- 200 g Ziegenfrischkäse/Rolle
- Salz
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Petersilie, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Grilltomate mit Ziegenkäse und Gewürz-Pfeffer

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

31,4 g Fett	68 g Kohlenhydrate	21,2 g Eiweiß	9,7 g Ballaststoffe	636 kcal Brennwert
-------------	--------------------	---------------	---------------------	--------------------

Grilltomate mit Ziegenkäse und Gewürz-Pfeffer: Den Ofen grill vorheizen. 4 mittelgroße Strauchtomaten halbieren. Die Ziegenkäserolle (200 g) in 8 gleichgroße Scheiben schneiden.

Die Tomatenhälften jeweils mit einer Scheibe Ziegenkäse belegen und mit etwas **GEFRO Gewürz-Pfeffer** bestreuen. Die Tomatenhälften auf ein mit Backpapier ausgelegtes Ofenblech setzen.

In einem großen Topf 400 g **GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester** nach Packungsangabe garen. Auf ein Sieb abschütten und abtropfen lassen.

Die Tomaten für etwa 10 Minuten in den Ofen geben.

In der Zwischenzeit 2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken. 80 ml **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer großen Pfanne erhitzen, den Knoblauch darin andünsten und die Spaghetti dazu geben.

2 EL fein geschnittene Petersilie untermischen und die Knoblauchspaghetti in tiefen Tellern anrichten. Die Grilltomaten aus dem Ofen nehmen und auf die Spaghetti setzen.