



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Maccaroni mit Meeresfrüchten

- GEFRO Ballaststoff Maccaroni
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Tomatensoße und -Suppe
- GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«
- 400 g Meeresfrüchte-Cocktail, aus dem Glas oder aufgetaut
- 100 g getrocknete Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL Oregano, fein gehackt
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 100 g jungen Pecorinokäse, geraspelt

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

## Maccaroni mit Meeresfrüchten

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15 g Fett	105 g Kohlenhydrate	38 g Eiweiß	14,4 g Ballaststoffe	725 kcal
-----------	---------------------	-------------	----------------------	----------

Brennwert

**Maccaroni mit Meeresfrüchten:** 500 g GEFRO Ballaststoff Maccaroni in reichlich Wasser nach Packungsangabe garen und auf ein Sieb abgießen.

400 g Meeresfrüchte-Cocktail abgießen und grob in Stücke von ca. 1 cm schneiden. 100 g getrocknete Tomaten klein schneiden und die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Dann in 2 EL GEFRO Nativem Olivenöl Extra anschwitzen, die Meeresfrüchte zugeben und ebenfalls anschwitzen. Mit 400 ml Wasser ablöschen und aufkochen lassen.

40 g GEFRO Tomatensoße und -Suppe zugeben und 3 Minuten köcheln lassen. Dann 1 EL gehackten Oregano zugeben und mit GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Maccaroni vermengen und alles erhitzen.

Auf Tellern anrichten und mit 100 g geraspelttem Pecorinokäse bestreuen.