



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

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

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.