



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Maccaroni mit veganer Bolognese

- GEFRO Ballaststoff Maccaroni
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Sauce Bolognese
- GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«
- 1 rote Zwiebel
- 100 g Karotten
- 100 g Sellerie
- 50 g getrocknete Tomaten
- 250 g Kirschtomaten
- 1 Bund Rucola
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

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

## Maccaroni mit veganer Bolognese

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

8 g Fett	108 g Kohlenhydrate	23 g Eiweiß	15,6 g Ballaststoffe	610 kcal Brennwert
----------	---------------------	-------------	----------------------	--------------------

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

1 rote Zwiebel in feine Würfel, 100 g Sellerie und 100 g Karotten in Würfel von ca. 0,5 cm schneiden. In einer Pfanne 2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** erhitzen und darin die Gemüse- und Zwiebelwürfel anschwitzen. Dann mit 500 ml Wasser ablöschen, 80 g **GEFRO Sauce Bolognese** zugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

50 g getrocknete Tomaten klein schneiden und 250 g Kirschtomaten halbieren. Beides zur Bolognese geben und 1 Minute köcheln lassen. Vom Rucola ein paar Blätter für die Deko beiseite legen. Den Rest grob hacken, zu den Maccaroni geben und erhitzen.

Mit **GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«**, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Tellern anrichten und mit den zur Seite gelegten Rucolablättern garnieren.