



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](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.