



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

Einkaufszettel

Nudeln mit scharfer Tomaten-Schinken-Soße

- GEFRO Fleischwürze
- GEFRO Tomatensoße
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 400 g Nudeln
- 100 g Schinkenwürfel
- 1 große Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 500 g Strauchtomaten
- Pfeffer
- 500 ml warmes Wasser
- 50 g geriebener Parmesan

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Nudeln mit scharfer Tomaten-Schinken-Soße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15,3 g Fett 23,8 g Kohlenhydrate 15,2 g Eiweiß 297 kcal Brennwert

Nudeln mit scharfer Tomaten-Schinken-Soße: 100 g Schinkenwürfel in 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl leicht anbraten. 1 große Zwiebel klein schneiden, hinzufügen und bei schwacher Hitze 5 Min. dünsten. 4 Knoblauchzehen pressen, 1 Chilischote entkernen, fein hacken und alles dazugeben. 500 g Strauchtomaten würfeln und ebenfalls hinzufügen.

Alles zugedeckt bei schwacher Hitze 10 - 15 Min. garen. Mit Pfeffer und 1 EL GEFRO Fleischwürze abschmecken. 400 g Nudeln inzwischen bissfest kochen. 3 EL GEFRO Tomatensoße und 500 ml warmes Wasser miteinander verrühren und in die Soße geben - einmal kurz aufkochen lassen. Nudeln in die Soße geben und gut mischen!

Mit 50 g geriebenem Parmesan bestreuen und servieren.

Tipp: Ideal, wenn überraschend Gäste kommen. Ein pikantes Pastagericht, wenig Kalorien, viel Geschmack!

Dazu passen frische grüne Salate, wie Blatt- oder Gurkensalat.