



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

### Pasta mit Parmaschinken, Pecorino und Steinpilzöl

- GEFRO Ballaststoff Bandnudeln
- GEFRO Omega-3 Steinpilzöl
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g getrocknete Tomaten
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz
- 100 g Parmaschinken
- 80 g Pecorino Käse

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

## Pasta mit Parmaschinken, Pecorino und Steinpilzöl

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

15,1 g Fett	73,5 g Kohlenhydrate	25,2 g Eiweiß	5,9 g Ballaststoffe	545 kcal
-------------	----------------------	---------------	---------------------	----------

### Pasta mit Parmaschinken, Pecorino und Steinpilzöl:

400 g **GEFRO Ballaststoff Bandnudeln** nach Packungsanleitung kochen.

In der Zwischenzeit 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen. Anschließend die Zwiebel klein schneiden, den Knoblauch durch die Presse drücken und beides in 2 EL **GEFRO Omega-3 Steinpilzöl** goldgelb anbraten.

50 g getrocknete Tomaten in Streifen schneiden. Von 1 Zweig Rosmarin die Nadeln abzupfen und sehr fein hacken. Beides zu den Zwiebeln geben und mit erwärmen. Mit 1 TL **GEFRO Gewürz-Pfeffer** und Salz abschmecken.

Wenn die Nudeln gar sind, diese abgießen, 100 g Parmaschinken in Streifen schneiden und unter die Nudeln heben.

Die Nudeln auf Tellern anrichten und die Mischung aus Zwiebel, Knoblauch, Rosmarin und getrockneten Tomaten darübergeben.

Mit einem Sparschäler 80 g Pecorino Käse in feine Späne hobeln, ebenfalls über die Nudeln geben, nach Belieben mit **GEFRO Omega-3 Steinpilzöl** beträufeln und servieren.