



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

Penne mit Zucchini und Rucola

- GEFRO Tomatensoße
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 400 g Penne rigate
- Salz
- 2 kleine Zucchini
- 150 g schwarze Oliven, entsteint
- 500 ml Wasser
- 100 g Rucola, geputzt
- 80 g Parmesan, frisch gehobelt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Penne mit Zucchini und Rucola

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

22 g Fett 76,7 g Kohlenhydrate 22,9 g Eiweiß 9 g Ballaststoffe
613 kcal Brennwert

Penne mit Zucchini und Rucola 400 g Penne rigate in reichlich Salzwasser bissfest garen und auf ein Sieb abgießen.

2 kleine Zucchini jeweils von den Enden befreien und der Länge nach halbieren. Mit dem Sparschäler feine Streifen von den Zucchinihälften ziehen. 150 g schwarze, entsteinte Oliven halbieren.

50 g GEFRO Tomatensoße in 500 ml warmes Wasser einrühren und aufkochen. Die Zucchinistreifen in die Soße geben und 1 Minute köcheln lassen. Penne und Oliven in die Soße geben und gut durchschwenken.

Die Penne in Pastateller anrichten und 100 g geputzten Rucola sowie 80 g frisch gehobelten Parmesan darauf verteilen. Mit etwas GEFRO Nativem Olivenöl Extra beträufeln.