



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

Ratatouille auf Spaghetti

- GEFRO Soße zu Braten
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester
- 2 EL Tomatenmark mit Fruchtfleisch
- 100 ml Weißwein oder Wasser
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Oregano
- 2 Paprikaschoten (grün und rot)
- Saft einer Zitrone
- 1 kleine Zucchini
- 1 kleine Aubergine
- einige Tropfen Sojasoße
- 100 g frische Egerlinge oder Champignons
- 1 Bund Schnittlauch, Salz, Pfeffer
- 2 Zwiebeln
- 1 TL Basilikum

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Ratatouille auf Spaghetti

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

13,1 g Fett 77,7 g Kohlenhydrate 16,7 g Eiweiß 532 kcal Brennwert

Ratatouille auf Spaghetti: 1 Aubergine waschen, in mundgerechte Würfel schneiden, mit Salz bestreuen und ca. 20 Min. stehen lassen, damit die Bitterstoffe entfernt werden.

2 Knoblauchzehen pellen, mit Salz bestreuen und fein zerreiben. 2 Zwiebeln pellen und fein schneiden. 1 kleine Zucchini und 2 Paprikaschoten (rot/grün) waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. 100 g frische Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

Die Auberginenwürfel mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, 4 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einem Topf erhitzen und den Knoblauch darin leicht anbraten. Anschließend Auberginen, Zucchini, Zwiebeln, Paprika und Pilze in das Knoblauchöl geben und ca. 5-10 Min. dünsten. 2 EL Tomatenmark unterziehen und mit 100 ml Weißwein oder Wasser ablöschen.

250 ml **GEFRO Soße zu Braten** nach Packungsanweisung zubereiten, unter das Gemüse geben und weitere 5 Min. leicht köcheln lassen. 500 g **GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester** nach Packungsangabe garen. Das Gemüse mit dem Saft einer ganzen Zitrone, Salz, Pfeffer und einigen Tropfen Sojasoße pikant ab schmecken. Die Spaghetti abgießen, in einer großen Schüssel anrichten und das Gemüse darüber geben.

Tipp: Mit frischem Schnittlauch bestreuen und sofort servieren.

Rezeptvorschlag von Frau Ingrid Gehlen.