



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

Spaghetti Aglio e Olio mit Pecorino-Auberginen

- GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester
- 1 große Aubergine
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- Salz
- 1 grüne Chilischote
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Eier, Kl. M
- 4 EL Pecorino, frisch gerieben
- 3 EL Mehl
- 1 EL Petersilie, fein gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Spaghetti Aglio e Olio mit Pecorino-Auberginen

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

| | | | |
|--------------------|----------------------|---------------|---------------------|
| 28,7 g Fett | 76,3 g Kohlenhydrate | 22,7 g Eiweiß | 9,9 g Ballaststoffe |
| 672 kcal Brennwert | | | |

Spaghetti Aglio e Olio mit Pecorino-Auberginen: Den Ofen auf 100 °C vorheizen. 1 Aubergine der Länge nach halbieren und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben, mit 1 EL frisch gepresstem Zitronensaft beträufeln und mit Salz bestreuen. Für etwa 20 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit 1 grüne Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und fein hacken. 2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

2 Eier aufschlagen und mit 3 EL frisch geriebenem Pecorino verrühren. Mit etwas GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia« abschmecken.

Die Auberginen auf Küchenpapier abtropfen lassen und in 3 EL Mehl wenden. Dann durch die Eiermasse ziehen und nach und nach in 1 EL GEFRO Nativem Olivenöl Extra von beiden Seiten braten. Die Auberginen in eine ofenfeste Form geben und im vorgeheizten Ofen warmhalten.

400 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester nach Packungsangabe garen und auf ein Sieb abgießen.

In einer großen Pfanne 4 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra erwärmen. Die gehackten Chilis und den Knoblauch hineingeben und kurz andünsten. Die abgetropften Spaghetti und die Petersilie zugeben und darin schwenken.

Die Auberginen aus dem Ofen nehmen und mit den Spaghetti auf Tellern anrichten.