



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Spaghetti Bolognese mit Oliven und Ricotta

- GEFRO Sauce Bolognese
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester
- 10 getrocknete Tomaten
- 10 schwarze Oliven, entsteint
- 10 Basilikumblätter
- 100 g Ricotta
- 1 Bio-Zitrone

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

## Spaghetti Bolognese mit Oliven und Ricotta

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Minuten

**Nährwerte pro Portion:**

7,4 g Fett      97,1 g Kohlenhydrate      23,9 g Eiweiß      15 g Ballaststoffe  
628 kcal Brennwert

**Spaghetti »Bolognese« mit Oliven und Ricotta:** 500 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester nach Packungsangabe garen. Auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit 120 g GEFRO Sauce Bolognese in 500 ml kaltes Wasser einrühren und aufkochen. 2 - 3 Minuten köcheln lassen.

10 getrocknete Tomaten sowie 10 schwarze, entsteinte Oliven halbieren und mit 10 Basilikumblättern unter die GEFRO Sauce Bolognese mengen.

Die Spaghetti in Pastatellern anrichten, die Soße darüber geben und 100 g Ricotta darauf verteilen. Über jeden Teller etwas Zitronenschale raspeln.

**Tipp:** Verfeinern Sie die Soße mit etwas GEFRO Nativem Olivenöl Extra, das verleiht ihr einen besonders nussig-fruchtigen Geschmack.