



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 mit Aprikosen-Bolognese

- GEFRO Sauce Bolognese
- GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester
- 6 getrocknete Aprikosen
- 200 g Kirschtomaten
- 3 Zweige Rosmarin
- 200 g Schafskäse

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Spaghetti mit Aprikosen-Bolognese

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

14,2 g Fett 106,1 g Kohlenhydrate 30,7 g Eiweiß 14,8 g Ballaststoffe
686 kcal Brennwert

Spaghetti mit Aprikosen-Bolognese: 500 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester nach Packungsanweisung garen.

In der Zwischenzeit 6 getrocknete Aprikosen würfeln und 200 g Kirschtomaten halbieren. Die Spaghetti auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. 120 g GEFRO Sauce Bolognese in 500 ml warmes Wasser einrühren, die Aprikosenwürfel zugeben und aufkochen. Die Basilikumblätter von den Zweigen (3 Zweige) zupfen und unter die Sauce mengen.

Die Spaghetti-Nester in Pastatellern anrichten und die Aprikosen-Bolognese darüber geben. 200 g Schafskäse zerbröseln und über die Spaghetti streuen.