



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Spaghetti mit Aprikosen-Bolognese

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

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