



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

**GEFRO GmbH & Co. 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 Erbsen und Garnelen

- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Suppe
- GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Frühlingszwiebeln
- 400 g Riesengarnelen, küchenfertig geschält
- Salz
- 1 unbehandelten Zitrone, Schale, fein gerieben
- 200 g tiefgekühlte Markerbsen, aufgetaut
- 10 Kirschtomaten, halbiert
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 15 frische Basilikumblätter

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

## Spaghetti mit Erbsen und Garnelen

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

14,3 g Fett	94,5 g Kohlenhydrate	30,3 g Eiweiß	14,1 g
Ballaststoffe	695 kcal Brennwert		

**Spaghetti mit Erbsen und Garnelen:** 500 g **GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester** nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. 2 Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. 400 g Garnelen der Länge nach halbieren und mit etwas Salz würzen. 12 frische Basilikumblätter etwas klein zupfen.

2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer großen Pfanne erhitzen und die Garnelen darin kräftig anbraten. Den gehackten Knoblauch und die Frühlingszwiebeln zugeben und kurz andünsten. Mit 125 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** ablöschen und die Zitronenschale zugeben. Aufkochen und etwa 3 Min. bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.

200 g aufgetaute Erbsen, 10 Kirschtomaten (halbiert) sowie den Basilikum zugeben und die Spaghetti untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und 5 Min. bei geringer Temperatur ziehen lassen.

Die Spaghetti in tiefen Tellern anrichten und sofort servieren.