



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 Petersilien-Mandel-Pesto

- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester
- 1 Bund glatte Petersilie, Blätter gezupft
- 2 EL Mandelblättchen
- 100 g Parmesan, frisch gerieben
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Zitronensaft

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

## Spaghetti mit Petersilien-Mandel-Pesto

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 25 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

48,7 g Fett      26,8 g Kohlenhydrate      14,2 g Eiweiß      5 g Ballaststoffe  
969 kcal Brennwert

**Spaghetti mit Petersilien-Mandel-Pesto:** Die gezupften Blätter von einem Bund glatter Petersilie mit 2 EL Mandelblättchen, 150 ml **GEFRO Nativem Olivenöl Extra**, 100 g frisch geriebenem Parmesan, 2 Knoblauchzehen und 1 TL Zitronensaft im Mixer zu einer dickflüssigen Pesto verarbeiten. Die Pesto mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken. Ist die Pesto zu dick, geben Sie noch etwas Olivenöl hinzu.

Ist sie hingegen zu dünn, mixen Sie noch einige Mandeln unter.

600 g **GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester** nach Packungsangabe garen, auf ein Sieb geben und mit der Pesto vermengen.

Auf Teller anrichten und sofort servieren.

**Tipp:** Rösten Sie die Mandelblättchen vorher goldbraun an, das verleiht der Pesto einen besonders aromatischen Geschmack. Natürlich können Sie die Pesto auch klassisch mit Basilikum und Pinienkernen herstellen.