



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

Einkaufszettel

Spaghetti mit roten Zwiebeln und Kräuterricotta

- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester
- 200 g rote Zwiebeln
- 40 g Pinienkerne
- 0,5 Bund Basilikum
- 100 g Ricotta
- 4 EL Parmesan, frisch gerieben
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Spaghetti mit roten Zwiebeln und Kräuterricotta

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

26,8 g Fett 85,9 g Kohlenhydrate 25,2 g Eiweiß 13,8 g Ballaststoffe
690 kcal Brennwert

Spaghetti mit roten Zwiebeln und Kräuterricotta: 200 g rote Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 40 g Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Die Blätter von 1/2 Bund Basilikumzweigen zupfen. 100 g Ricotta mit 4 EL frisch geriebenem Parmesan verrühren und mit **GEFRO Kräuterwürze** würzen.

500 g **GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester** nach Packungsangabe garen. Eine Schöpfkelle Nudelwasser abschöpfen und beiseite stellen. Die Nudeln auf ein Sieb gießen.

4 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin etwa 5 Minuten anbraten. Die Nudeln und das Nudelwasser zugeben, aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Basilikumblätter unterschwenken.

Die Pasta in tiefe Teller anrichten und den Ricotta darauf verteilen. Mit den Pinienkernen bestreuen.