



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-Nester mit geröstetem Knoblauch, Schweinefleisch und Balsamico

- GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Suppe
- GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«
- 1 kleine, frische Knolle Knoblauch
- 1 Zwiebel, mittelgroß
- 400 g Schweinefilet
- 1 TL Tomatenmark
- 2 EL Balsamico-Essig
- Salz
- 4 Zweige Basilikum
- 4 EL Parmesan, frisch gerieben

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Spaghetti-Nester mit geröstetem Knoblauch, Schweinefleisch und Balsamico

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15,5 g Fett	70,2 g Kohlenhydrate	39,5 g Eiweiß	9,3 g Ballaststoffe
592 kcal Brennwert			

Spaghetti-Nester mit geröstetem Knoblauch, Schweinefleisch und Balsamico: Den Backofen auf 200°C vorheizen. 1 Knoblauchknolle halbieren, auf ein Backblech geben und ca. 15 Min. im vorgeheizten Ofen anrösten.

In der Zwischenzeit 1 mittelgroße Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 400 g Schweinefilet in etwa 2 cm große Würfel schneiden. 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und das gewürfelte Schweinefleisch darin kräftig anrösten. 1 EL Tomatenmark zugeben und verrühren. Die Zwiebelstreifen zugeben und ca. 3 Min. mitbraten. Mit 2 EL Balsamico-Essig ablöschen und 200 ml klare Brühe aus GEFRO Suppe zugießen. Bei geringer Temperatur leicht köcheln lassen, bis die Soße etwas eingedickt ist.

Inzwischen 400 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Die Knoblauchzehen aus der Knolle drücken und fein hacken. Unter die Soße mengen und mit GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia« würzen. Die Basilikumblätter von den Zweigen pflücken, etwas klein zupfen und in die Soße geben. Die abgetropften Nudeln in die Soße geben und alles gut vermengen. In tiefen Tellern anrichten, mit Parmesan bestreuen und servieren.