



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-Nester mit Speck, Auberginen und Rucola

- GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Tomatensoße
- 1 Aubergine
- Salz
- 100 g Frühstücksspeck, am Stück
- 1 Zwiebel, mittelgroß
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Rucola, geputzt
- 40 g Parmesan, frisch gehobelt

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

## Spaghetti-Nester mit Speck, Auberginen und Rucola

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

17,2 g Fett      77,2 g Kohlenhydrate      23,1 g Eiweiß      11,6 g Ballaststoffe  
576 kcal Brennwert

**Spaghetti-Nester mit Speck, Auberginen und Rucola:** 1 Aubergine vom Stielansatz befreien, in ca. 1 cm große Würfel schneiden und mit etwas Salz bestreuen. 100 g Frühstücksspeck in feine Würfel schneiden. 1 mittelgroße Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln. 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

400 g **GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester** in reichlich Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen und auf ein Sieb abgießen. In der Zwischenzeit die Auberginenwürfel etwas ausdrücken und so von der Feuchtigkeit befreien.

2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einem Topf erhitzen und die Speck- sowie die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze leicht anbraten. Die Auberginenwürfel zugeben und weiterbraten, bis alles eine schöne Bräune hat. Den gehackten Knoblauch zugeben und kurz andünsten. Mit 500 ml Wasser ablöschen, etwas erwärmen, 50 g **GEFRO Tomatensoße** einrühren, aufkochen und bei mittlerer Temperatur ca. 8 Min. mild köcheln lassen. Die abgetropften Nudeln zugeben und alles gut miteinander vermischen.

Die Pasta in tiefen Tellern anrichten und den Rucola darauf verteilen. Mit dem gehobelten Parmesan bestreuen, mit etwas **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** beträufeln und sofort servieren.