



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

Thunfisch-Pasta mit Ei und Kapern

- GEFRO Ballaststoff Spiralen
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Suppe
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 kleine, rote Chilischote
- 1 Ei, hartgekocht
- 150 g Thunfisch, aus der Dose, abgetropft
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 20 g Kapern
- 2 EL gehackte Petersilie
- Salz

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Thunfisch-Pasta mit Ei und Kapern

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

| | | | | |
|-------------|----------------------|-------------|---------------------|--------------------|
| 20,4 g Fett | 72,2 g Kohlenhydrate | 16 g Eiweiß | 9,7 g Ballaststoffe | 586 kcal Brennwert |
|-------------|----------------------|-------------|---------------------|--------------------|

Thunfisch-Pasta mit Ei und Kapern: 400 g GEFRO Ballaststoff Spiralen in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe garen. Auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit 1 Knoblauchzehe und 1 Zwiebel schälen. Die Knoblauchzehe fein hacken und die Zwiebel in feine Würfel schneiden. 1 kleine, rote Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. 1 hartgekochtes Ei schälen und fein hacken. 150 g Thunfisch in kleine Stücke teilen.

2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel und den Knoblauch darin glasig andünsten. Die Chilistreifen zugeben und mit 200 ml klarer Brühe aus GEFRO Suppe und 1 EL frisch gepresstem Zitronensaft ablöschen.

Die Nudeln, den Thunfisch, das gehackte Ei, 20 g Kapern und 2 EL fein gehackte Petersilie zugeben und kurz aufkochen.

In tiefen Tellern anrichten und servieren.