



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Vegane Maccaroni mit Spargel-Bolognese

- 100 g GEFRO Sauce Bolognese
- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 400 g GEFRO Ballaststoff Maccaroni
- 500 g weißer Spargel
- 300 g Brokkoliröschen
- Salz
- Zucker
- 500 ml Wasser
- 40 g Pinienkerne
- 10 gelbe Kirschtomaten, halbiert
- 1 Bund Basilikum

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Vegane Maccaroni mit Spargel-Bolognese

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

16,2 g Fett	86,3 g Kohlenhydrate	26,2 g Eiweiß	16,3 g
Ballaststoffe	620 kcal	Brennwert	

Vegane Maccaroni mit Spargel-Bolognese: 500 g weißen Spargel schälen und in kochendem Salzwasser mit etwas Zucker bissfest garen. In kaltem Wasser abkühlen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Die Spargelstangen in schräge, etwa 3 cm lange Stücke schneiden. 300 g Brokkoliröschen ebenfalls in kochendem Salzwasser bissfest garen, abkühlen und abtropfen lassen.

In einem großen Topf 500 ml Wasser mit 100 g **GEFRO Sauce Bolognese** verrühren und aufkochen.

40 g Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten.

400 g **GEFRO Ballaststoff Maccaroni** nach Packungsanweisung garen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Die Nudeln mit dem Spargel, dem Brokkoli und den halbierten Kirschtomaten in die Soße geben und alles gut miteinander vermischen.

Die Pasta in tiefen Tellern anrichten und mit den gezupften Basilikumblättern und den Pinienkernen bestreuen. Mit 2 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** beträufeln und servieren.