



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

Zitronen-Spaghetti mit Bacon und Mais

- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester
- 2 Maiskolben
- 80 g Bacon / Frühstücksspeck
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Schalotten
- 100 g Crème fraîche, 20 % Fett
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Bund glatte Petersilie
- 4 EL Pecorino, frisch gerieben

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Zitronen-Spaghetti mit Bacon und Mais

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

25,5 g Fett	79,1 g Kohlenhydrate	23,7 g Eiweiß	10,3 g
Ballaststoffe	656 kcal Brennwert		

Zitronen-Spaghetti mit Bacon und Mais: 2 Maiskolben in kochendem Salzwasser garen, bis die Körner weich sind. Die Körner mit Hilfe einer Gabel vom Kolben lösen.

80 g Bacon in feine Streifen schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken. 2 Schalotten ebenfalls schälen und in feine Streifen schneiden.

400 g **GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester** nach Packungsangabe garen und auf ein Sieb abgießen, dabei 100 ml Kochwasser zurückbehalten.

In der Zwischenzeit den Bacon in eine Pfanne geben und kräftig anrösten. Auf ein Stück Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch und die Schalottenstreifen darin glasig andünsten. Mit dem Kochwasser ablöschen und etwa 3 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.

100 g Crème fraîche und 2 EL frisch gepressten Zitronensaft einrühren. Den Speck und die abgetropften **GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester** zugeben und untermischen. Mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Die Petersilienblätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Die gehackte Petersilie unter die Pasta mengen und mit 4 EL frisch geriebenem Pecorino servieren.