



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### ■ Pasta Amore ■

- Valentins Genussbox
- Salz
- 30 g getrocknete Tomaten
- 0,5 Bund Bund Petersilie

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

## Pasta Amore

Rezept für 2 Personen  
Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

9,5 g Fett	88,9 g Kohlenhydrate	22,6 g Eiweiß	11,8 g Ballaststoffe	554
kcal	Brennwert			

■ Wenn Liebe durch den Magen geht, dann bitte mit Pasta Amore ohne Fleisch, aber mit ganz viel Herz. ■

### ■ Spaghetti kochen

400 g **GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester** in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen.

### ■ Sauce zubereiten

In der Zwischenzeit 120 g **GEFRO Sauce Bolognese** in 500 ml Wasser einröhren und ca. 2–3 Minuten köcheln lassen.

Dann 30 g gehackte getrocknete Tomaten und 1 TL **GEFRO Kräuterwürze** untermischen.

Optional: eine Prise **GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia** für extra mediterrane Note.

### ■ Kerne anrösten

4 EL **GEFRO Omega Kerne-Samen-Mix** ohne Fett in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anrösten, bis sie duften.

Anschließend auf einen Teller geben.

### ■ Anrichten

Die Spaghetti auf Tellern verteilen, mit der Sauce übergießen und mit den gerösteten Omega Kerne-Samen-Mix sowie ½ Bund gehackter Petersilie bestreuen.

### ■ Tipps & Varianten

■ **Tipp:** Für ein besonders harmonisches Aroma könnt ihr die Sauce mit einer Prise **GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia** verfeinern – das bringt sofort Italien-Feeling auf den Teller.

■ **Varianten:** Wer es noch „date-night“-mäßiger mag, kann die Pasta mit frisch geriebenem Parmesan oder etwas Basilikum toppen (für Nicht-Veganer).

■ **Varianten mit Hackfleisch:** Wenn ihr euch eine klassische Bolognese wünscht, einfach Hackfleisch in etwas Öl anbraten, leicht salzen und dann unter die fertige Sauce rühren.

■ **Nicht vergessen:** Mit einem kleinen Glas (alkoholfreiem) Aperitif, Kerzenlicht und dem hübschen Topping aus gerösteten Kernen wird aus dem Gericht ein echtes Valentinstags-Dinner. ■