



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

Auberginenpasta mit Ziegenkäse und Kräuterkruste

- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 120 g GEFRO Sauce Bolognese
- GEFRO Kräuterwürze
- 400 g GEFRO Ballaststoff Maccaroni
- 1 Aubergine
- 4 Zweige Thymian
- 200 g Kirschtomaten
- 500 ml Wasser
- 100 g Ziegenkäse
- 3 EL Semmelbrösel
- Salz

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Auberginenpasta mit Ziegenkäse und Kräuterkruste

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17,8 g Fett	88,7 g Kohlenhydrate	24,2 g Eiweiß	15,3 g Ballaststoffe	672
kcal Brennwert				

Auberginenpasta mit Ziegenkäse und Kräuterkruste

1▫ Pasta und Gemüse vorbereiten:

Den Ofengrill vorheizen (Temperatur je nach Gerät).

400 g **GEFRO Ballaststoff Maccaroni** nach Packungsanweisung garen und auf ein Sieb abgießen.

1 Aubergine in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und zusammen mit 4 Thymianzweigen in

2 EL heißem **GEFRO Brat- & Frittieröl** anbraten.

200 g Kirschtomaten halbieren, zugeben und kurz mitdünsten.

2▫ Soße zubereiten:

500 ml kaltes Wasser in einen Topf geben, **120 g GEFRO Sauce Bolognese** einrühren, aufkochen und 3 Minuten köcheln lassen.

3▫ Schichten und überbacken:

Die Nudeln mit den Auberginen und den Kirschtomaten vermengen und in eine ofenfeste Form geben.

Die Bolognese darüber verteilen.

100 g Ziegenkäse zerbröseln und auf der Soße verteilen.

Semmelbrösel mit etwas **GEFRO Kräuterwürze** vermischen und über den Ziegenkäse streuen. Im Ofen goldbraun überbacken.

▫ Tipps & Varianten:

▫ **Tipp:** Frische Basilikumblätter oder ein Spritzer Zitronensaft verleihen dem Gericht eine angenehme Frische.

▫ **Variante:** Statt Ziegenkäse kann auch Feta verwendet werden – er passt perfekt zu den Auberginen und den Tomaten.

▫ **Nicht vergessen:** Das Gericht direkt nach dem Überbacken servieren, dann ist die Kruste besonders knusprig und der Käse schön cremig.