



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

Bandnudeln mit geröstetem Blumenkohl und GEFRO Pesto Rosso

- 400 g GEFRO Ballaststoff Bandnudeln
- 40 g GEFRO Pesto Rosso
- 80 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 2 EL GEFRO Brat-&Frittieröl
- Salz
- 1 kg Blumenkohl
- 10 dunkle Oliven, entsteint
- 2 EL Petersilie, fein gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Bandnudeln mit geröstetem Blumenkohl und GEFRO Pesto Rosso

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

34,1 g Fett	78,3 g Kohlenhydrate	14,2 g Eiweiß	14,4 g Ballaststoffe	728
kcal Brennwert				

Bandnudeln mit geröstetem Blumenkohl und GEFRO Pesto Rosso

1. Nudeln kochen:

400 g **GEFRO Ballaststoff Bandnudeln** in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.
Anschließend abgießen und gut abtropfen lassen.

2. Pesto vorbereiten:

40 g **GEFRO Pesto Rosso** mit 20 ml Wasser anrühren.
80 ml **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** gründlich unterrühren, bis eine cremige Sauce entsteht.

3. Blumenkohl rösten:

1 kg Blumenkohl putzen und in ca. 2 cm große Röschen schneiden.
2 EL **GEFRO Brat-& Frittieröl** in einer großen Pfanne erhitzen und die Blumenkohlroschen kräftig anrösten.

4. Alles vermengen:

Die gegarten Bandnudeln zum Blumenkohl geben und gut miteinander vermischen.

5. Anrichten & Servieren:

Die Bandnudeln auf Tellern verteilen, mit 10 dunklen, entsteinten Oliven ergänzen und das vorbereitete Pesto Rosso darübergeben.
Mit 2 EL fein gehackter Petersilie bestreuen und sofort servieren.

Tipps & Varianten

Tip: Wer den Blumenkohl besonders knusprig mag, röstet ihn vorab auf einem Blech im Ofen bei 200 °C für ca. 20–25 Minuten und gibt ihn erst dann zu den Nudeln.

Variante: Für eine leichte Schärfe kann etwas **GEFRO Paprika-Chili Würzmischung** über den Blumenkohl gestreut werden – harmonisiert perfekt mit dem Pesto Rosso.

Nicht vergessen: Die Pesto-Mischung erst kurz vor dem Servieren über die Nudeln geben – so bleibt das Aroma besonders intensiv.