



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 Möhren, Erbsen und Ricotta

- GEFRO Kräuterwürze
- 100 ml GEFRO Suppe
- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 400 g GEFRO Ballaststoff Bandnudeln
- 4 junge Möhren
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 150 g Ricotta
- 50 g Parmesan gerieben
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 0,5 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 150 g Erbsen, TK

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Bandnudeln mit Möhren, Erbsen und Ricotta

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

22,7 g Fett	76,3 g Kohlenhydrate	25,2 g Eiweiß	12,8 g Ballaststoffe	626
kcal Brennwert				

Bandnudeln mit Möhren, Erbsen und Ricotta

1. Nudeln kochen:

400 g **GEFRO Ballaststoff Bandnudeln** nach Packungsanweisung bissfest garen, auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2. Gemüse vorbereiten:

4 junge Möhren schälen und mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden.

3. Ricottamischung anrühren:

2 EL fein gehackte Petersilie mit 150 g Ricotta und 50 g geriebenem Parmesan in eine Schüssel geben und kräftig verrühren.

Mit 1 EL Zitronensaft, 1/2 TL Zitronenschale und **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken.

4. Gemüse dünsten:

100 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe** mit 3 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einer großen Pfanne aufkochen.

Die Möhrenstreifen und Erbsen zugeben und etwa 3 Minuten köcheln lassen.

5. Alles vermengen:

Die gekochten Bandnudeln zum Gemüse geben und alles gut durchschwenken.

6. Anrichten:

Die Nudeln auf Tellern verteilen und die Ricottamischung flöckchenweise darauf setzen.

Tipp: Mit etwas geriebener Zitronenschale und frischem Basilikum verfeinert, bekommt das Gericht eine besonders frische Note.