



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 Radicchio

- 1 TL GEFRO Klare Suppe
- 1 EL GEFRO Fleischwürze
- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 400 g GEFRO Ballaststoff Bandnudeln
- 200 ml GEFRO BIO Klare Brühe
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 350 g Radicchio
- 600 g Zucchini
- 40 g Walnusskerne
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- frisch geriebener Parmesan

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Bandnudeln mit Radicchio

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15,4 g Fett 74 g Kohlenhydrate 21,7 g Eiweiß 527 kcal Brennwert

Bandnudeln mit Radicchio

1⌘ Vorbereitung:

400 g **GEFRO Ballaststoff Bandnudeln** nach Packungsanweisung garen und anschließend abgießen.

2⌘ Gemüse schneiden:

1 Zwiebel und 3 Knoblauchzehen schälen, fein würfeln und in 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** glasig dünsten.

350 g Radicchio und 600 g Zucchini waschen und in schmale Streifen schneiden.

40 g Walnusskerne grob hacken. Alles zusammen in die Zwiebel-Knoblauch-Mischung geben und kurz anbraten.

3⌘ Soße zubereiten:

200 ml **GEFRO Gemüsebrühe** zugießen, mit **GEFRO Gewürz-Pfeffer** und 1 EL **GEFRO Fleischwürze** abschmecken.

Das Gemüse zugedeckt ca. 5 Min. köcheln lassen.

4⌘ Nudeln verfeinern:

Die gekochten Nudeln mit 1 TL **GEFRO Suppe** würzen und unter das Gemüse mischen. Nach Geschmack kräftig mit Parmesan abschmecken.

⌘ Tipps & Varianten:

⌘ **Tipp:** Ein Nudelgericht der Extraklasse – extra schnell zubereitet und extra gut im Geschmack.

⌘ **Variante:** Wer mag, gibt knusprig gebratene Speckstreifen oder gebratene Hähnchenstreifen dazu.

⌘ **Nicht vergessen:** Die Zutaten lassen sich schon am Vortag vorbereiten – so geht's am nächsten Tag blitzschnell.