



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

Chili-Kräuternudeln mit Feta im Limettensud

- 150 ml GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 400 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester
- 1 rote Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Limette
- 3 EL Frühlingskräuter, fein geschnitten, z. B. Kerbel, Schnittlauch, Sauerampfer
- 150 g Fetakäse

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Chili-Kräuternudeln mit Feta im Limettensud

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

16,5 g Fett	69,2 g Kohlenhydrate	20,6 g Eiweiß	9,1 g Ballaststoffe	524 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

Chili-Kräuternudeln mit Feta im Limettensud

1. Nudeln kochen:

400 g **GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester** nach Packungsangabe garen. Anschließend auf ein Sieb abschütten und abtropfen lassen.

2. Zutaten vorbereiten:

1 rote Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und in sehr feine Würfel schneiden oder hacken.

1 Knoblauchzehe schälen und ebenfalls fein hacken.

3. Limettensud herstellen:

Den Saft 1 Limette auspressen und mit 150 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** aufkochen.

4. Aromatische Kräuterbasis zubereiten:

2 EL **GEFRO Bio Natives Olivenöl Extra** in einer großen Pfanne erwärmen. Die Chiliwürfel und den gehackten Knoblauch darin andünsten. Dann 3 EL fein geschnittene Kräuter (z. B. Kerbel, Schnittlauch, Sauerampfer) zugeben und mit der Limettenbrühe ablöschen.

5. Nudeln vollenden:

Die Spaghetti in die Pfanne geben, kräftig durchschwenken und kurz aufkochen. 150 g Fetakäse fein zerbröseln und unter die Nudeln mengen.

6. Anrichten & Servieren:

Die Chili-Kräuternudeln auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Tipps & Varianten:

Tipps: Für ein besonders frisches Aroma ein paar Limettenzesten über die Nudeln streuen und mit einigen ganzen Kräuterblättchen garnieren.

Variante: Wer es etwas milder mag, ersetzt die Chili durch fein gewürfelte rote Paprika.

Nicht vergessen: Auch Schafskäse oder Ziegenkäse passen hervorragend anstelle von Feta zu diesem Gericht.