



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

Farfalle "Bolognese" mit Brokkoli und gebackenem Mozzarella

- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 120 g GEFRO Sauce Bolognese
- 300 g Farfalle (Schmetterlingsnudeln)
- 150 g Minimozzarella
- 1 EL Mehl
- 1 Ei
- 100 g Semmelbrösel
- 500 ml Wasser
- 1 kg Brokkoli

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Farfalle "Bolognese" mit Brokkoli und gebackenem Mozzarella

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17,8 g Fett	72,4 g Kohlenhydrate	25,5 g Eiweiß	11 g Ballaststoffe	563
kcal Brennwert				

Farfalle "Bolognese" mit Brokkoli und gebackenem Mozzarella

1. Pasta kochen:

300 g Farfalle in reichlich Salzwasser bissfest garen. Anschließend auf ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

2. Mozzarella panieren:

150 g Minimozzarella zuerst in 1 EL Mehl, dann in verquirltem Ei und anschließend in 100 g Semmelbröseln wenden, bis sie rundum bedeckt sind.

3. Soße zubereiten:

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

4. Brokkoli garen:

1 kg Brokkoli putzen, in Röschen teilen und in Salzwasser bissfest garen. Auf ein Sieb abgießen und warm halten.

5. Mozzarella ausbacken:

Die panierten Minimozzarella in 3 EL heißem **GEFRO Omega-3-Speiseöl** goldbraun ausbacken.

6. Anrichten & Servieren:

Die Farfalle in der Bolognese erwärmen und auf Tellern anrichten. Die Brokkoliröschen und den gebackenen Mozzarella darauf verteilen.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Für extra Knusprigkeit den panierten Mozzarella vor dem Frittieren 15 Minuten kaltstellen. So bleibt die Panade beim Ausbacken schön fest.

■ **Variante:** Statt Minimozzarella eignen sich auch kleine Stücke Camembert oder Gouda – sie werden ebenso goldbraun und cremig.

■ **Nicht vergessen:** Brokkoli kann durch Blumenkohl oder grüne Bohnen ersetzt werden, wenn du Abwechslung möchtest.