



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

Feurige Knoblauch-Spaghetti mit überbackenen Auberginen

- 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia
- 400 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester
- 2 kleine Auberginen
- 1 TL Zitronensaft
- Salz
- 1 frische grüne Chilischote
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 0,5 Bund Basilikum, Blätter gezupft
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 80 g Allgäuer Bergkäse, frisch gerieben
- 4 Tomaten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Feurige Knoblauch-Spaghetti mit überbackenen Auberginen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17,1 g Fett	80,5 g Kohlenhydrate	20,5 g Eiweiß	8 g Ballaststoffe	560 kcal
Brennwert				

Feurige Knoblauch-Spaghetti mit überbackenen Auberginen

1▣ Auberginen vorbereiten:

Backofen auf 160 °C vorheizen.

2 kleine Auberginen in 12 etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben, mit 1 TL Zitronensaft beträufeln und mit Salz bestreuen. Etwa 20 Minuten ziehen lassen.

2▣ Füllung und Belag zubereiten:

1 frische Chilischote halbieren, entkernen und fein hacken.

2 Zwiebeln schälen und fein würfeln.

2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

½ Bund Basilikumblätter in feine Streifen schneiden und mit 1 EL Petersilie, den Zwiebeln, 1 gehackten Knoblauchzehe und 80 g Allgäuer Bergkäse mischen.

4 Tomaten in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

3▣ Auberginen gratinieren:

Eine feuerfeste Form mit etwas **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** auspinseln.

Die trockengeputzten Auberginenscheiben nebeneinander hineinlegen, mit je einer Tomatenscheibe belegen und etwas Käsemasse daraufgeben.

Im Ofen ca. 20 Minuten gratinieren.

4▣ Spaghetti zubereiten:

In der Zwischenzeit 400 g **GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester** nach Packungsanweisung garen.

1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer großen Pfanne erhitzen, die gehackte Chili und den restlichen Knoblauch kurz darin anbraten.

Die abgetropften Spaghetti zugeben, darin schwenken und mit **GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia** würzen.

5▣ Anrichten & Servieren:

Die gratinierten Auberginen aus dem Ofen nehmen und mit den feurigen Spaghetti servieren.

▣ Tipps & Varianten:

▣ **Tipp:** Verwenden Sie möglichst kleine Auberginen – sie sind aromatischer, enthalten weniger Kerne und haben ein festes Fruchtfleisch.

▣ **Variante:** Wer es noch würziger mag, verfeinert die Spaghetti zusätzlich mit etwas frisch gehacktem Oregano oder gibt einige Kapern unter die Käsemasse.

❗ **Nicht vergessen:** Die gratinierten Auberginen schmecken auch kalt als mediterrane Vorspeise ausgezeichnet!