



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

Grilltomate mit Ziegenkäse und Gewürz-Pfeffer

- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 80 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 400 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester
- 4 mittelgroße Strauchtomaten
- 200 g Ziegenfrischkäse/Rolle
- Salz
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Petersilie, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Grilltomate mit Ziegenkäse und Gewürz-Pfeffer

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

31,4 g Fett	68 g Kohlenhydrate	21,2 g Eiweiß	9,7 g Ballaststoffe	636 kcal
Brennwert				

Grilltomate mit Ziegenkäse und Gewürz-Pfeffer

1. Tomaten & Käse vorbereiten:

Den Ofengrill vorheizen. 4 mittelgroße Strauchtomaten halbieren. Die Ziegenkäserolle (200 g) in 8 gleichgroße Scheiben schneiden. Die Tomatenhälften jeweils mit einer Scheibe Ziegenkäse belegen und mit etwas **GEFRO Gewürz-Pfeffer** bestreuen. Anschließend die Tomatenhälften auf ein mit Backpapier ausgelegtes Ofenblech setzen.

2. Spaghetti kochen:

In einem großen Topf 400 g **GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester** nach Packungsangabe garen. Auf ein Sieb abschütten und abtropfen lassen.

3. Tomaten grillen:

Die vorbereiteten Tomaten für etwa 10 Minuten in den Ofen geben, bis der Käse leicht gebräunt ist.

4. Knoblauchspaghetti zubereiten:

In der Zwischenzeit 2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken. 80 ml **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einer großen Pfanne erhitzen, den Knoblauch darin andünsten und die Spaghetti dazugeben. 2 EL fein geschnittene Petersilie untermischen.

5. Anrichten & Servieren:

Die Knoblauchspaghetti in tiefen Tellern anrichten. Die Grilltomaten aus dem Ofen nehmen und daraufsetzen.

Tipps & Varianten:

Tipp 1: Ein Schuss **GEFRO Aceto Balsamico di Modena IGP** über den Grilltomaten sorgt für eine feine süß-saure Note und ein schönes Finish auf dem Teller.

Tipp 2: Wer es herzhafter mag, kann zusätzlich etwas gehackte schwarze Oliven oder fein gewürfelte getrocknete Tomaten unter die Spaghetti mischen.

Variante 1: Statt Ziegenkäse lässt sich auch Feta oder Mozzarella verwenden – beide Sorten schmelzen wunderbar und passen perfekt zu den würzigen Tomaten.

Variante 2: Für eine mediterrane Note die Spaghetti mit frischem Basilikum, Oregano oder Thymian ergänzen.

▣ **Variante 3:** Die Tomaten lassen sich auch hervorragend auf dem Grill zubereiten – dazu die Hälften in eine Grillschale legen und direkt über mittlerer Hitze etwa 8–10 Minuten grillen.