



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

Maccaroni mit Bohnen-Carbonara

- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 40 g GEFRO Helle Soße
- 400 g GEFRO Ballaststoff Maccaroni
- 100 g Bacon / Frühstücksspeck
- 300 g Buschbohnen
- 2 Zwiebeln
- 500 ml Milch, 1,5 % Fett
- 2 Eier
- 1 abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 0,5 Bund glatte Petersilie, grob gehackt
- 2 EL Parmesan, frisch gerieben

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Maccaroni mit Bohnen-Carbonara

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

22,7 g Fett	47 g Kohlenhydrate	23,8 g Eiweiß	7,7 g Ballaststoffe	495 kcal
Brennwert				

Maccaroni mit Bohnen-Carbonara

1. Speck, Bohnen & Zwiebel vorbereiten:

100 g Bacon in kleine Würfel schneiden.
300 g Bohnen putzen und halbieren.
1 Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

2. Soßenbasis kochen:

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einem großen Topf erhitzen.
Speck und Zwiebelstreifen darin anbraten.
Mit 500 ml Milch ablöschen und leicht erwärmen.
40 g GEFRO Helle Soße einrühren und einmal aufkochen lassen.
Die Soße anschließend abkühlen lassen.

3. Maccaroni garen:

400 g GEFRO Ballaststoff Maccaroni nach Packungsangabe in reichlich Salzwasser kochen.
Abgießen und gut abtropfen lassen.

4. Bohnen kochen:

Die Bohnen in kochendem Salzwasser garen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

5. Carbonara vollenden:

2 Eier und etwas Zitronenschale unter die abgekühlte Soße rühren.
Die Maccaroni und Bohnen zugeben.
Bei niedriger Hitze langsam erwärmen, bis die Soße cremig bindet.
1/2 Bund grob gehackte Petersilie untermischen.

6. Anrichten & Servieren:

Die Pasta auf Tellern anrichten und mit 2 EL frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Die Soße darf nicht zu heiß werden – sonst stocken die Eier. Langsam und sanft erwärmen!

■ **Variante:** Statt Bohnen passen auch Erbsen oder Zucchiniestreifen hervorragend in diese leichte Carbonara.

❗ **Nicht vergessen:** Die Zitronenschale gibt der Soße Frische – unbedingt nur den gelben Abrieb verwenden, nicht das Bittere der weißen Schale.