



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 Meeresfrüchten

- 500 g GEFRO Ballaststoff Maccaroni
- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 40 g GEFRO Tomatensoße und -Suppe
- GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia
- 400 g Meeresfrüchte-Cocktail, aus dem Glas oder aufgetaut
- 100 g getrocknete Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL Oregano, fein gehackt
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 100 g jungen Pecorinokäse, geraspelt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Maccaroni mit Meeresfrüchten

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15 g Fett	105 g Kohlenhydrate	38 g Eiweiß	14,4 g Ballaststoffe	725 kcal
Brennwert				

Maccaroni mit Meeresfrüchten

1. Nudeln kochen:

500 g **GEFRO Ballaststoff Maccaroni** in reichlich Wasser nach Packungsangabe garen und auf ein Sieb abgießen.

2. Zutaten vorbereiten:

400 g Meeresfrüchte-Cocktail abgießen und grob in Stücke von ca. 1 cm schneiden.
100 g getrocknete Tomaten klein schneiden und 1 Zwiebel in feine Würfel hacken.

3. Meeresfrüchte anbraten:

2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einer Pfanne erhitzen.
Zwiebelwürfel darin anschwitzen, dann die Meeresfrüchte zugeben und kurz mitdünsten.

4. Soße zubereiten:

Mit 400 ml Wasser ablöschen und aufkochen lassen.
40 g **GEFRO Tomatensoße und -Suppe** einrühren und 3 Minuten köcheln lassen.
1 EL gehackten Oregano zugeben und mit **GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia**, Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Alles vermengen:

Die Maccaroni unter die Soße heben und alles gut erhitzen.

6. Anrichten & Servieren:

Auf Tellern anrichten und mit 100 g geraspelttem Pecorinokäse bestreuen.

Tipps & Varianten:

Tip: Für ein intensiveres Aroma kannst du etwas Weißwein anstelle eines Teils des Wassers zum Ablöschen verwenden.

Variante: Wer es cremiger mag, kann zusätzlich 2 EL Mascarpone oder etwas Sahne in die Soße rühren.

Nicht vergessen: Frisch gehackte Petersilie oder ein Spritzer Zitronensaft geben dem Gericht eine feine, frische Note.