



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 veganer Bolognese

- 500 g GEFRO Ballaststoff Maccaroni
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 80 g GEFRO Sauce Bolognese
- GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«
- 1 rote Zwiebel
- 100 g Karotten
- 100 g Sellerie
- 50 g getrocknete Tomaten
- 250 g Kirschtomaten
- 1 Bund Rucola
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Maccaroni mit veganer Bolognese

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

8 g Fett	108 g Kohlenhydrate	23 g Eiweiß	15,6 g Ballaststoffe	610 kcal
Brennwert				

Maccaroni mit veganer Bolognese

1. Pasta kochen:

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

2. Gemüse vorbereiten:

1 rote Zwiebel in feine Würfel schneiden. 100 g Sellerie und 100 g Karotten in etwa 0,5 cm große Würfel schneiden.

3. Bolognese ansetzen:

2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel-, Sellerie- und Karottenwürfel darin anschwitzen. Mit 500 ml Wasser ablöschen, 80 g **GEFRO Sauce Bolognese** einrühren und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

4. Tomaten zufügen:

50 g getrocknete Tomaten klein schneiden und 250 g Kirschtomaten halbieren. Beides zur Bolognese geben und 1 Minute mitköcheln lassen.

5. Vollenden & anrichten:

Etwas Rucola für die Deko beiseitelegen, den Rest grob hacken und unter die Maccaroni mischen. Alles kurz erhitzen und mit **GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia**, Salz und **GEFRO Gewürz-Pfeffer** abschmecken. Auf Tellern anrichten und mit den Rucolablättern garnieren.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Für mehr Frische ein paar halbierte Cherrytomaten roh über das fertige Gericht geben.

■ **Variante 1:** Wer es würziger mag, gibt eine Prise **GEFRO Paprika-Chili Würzmischung** hinzu.

■ **Variante 2:** Auch mit frischem Spinat oder Zucchiniwürfeln lässt sich die vegane Bolognese wunderbar abwandeln.