



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

Pasta mit grünen Bohnen und Tomaten

- 400 g GEFRO Ballaststoff Spiralen
- 4 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 30 g GEFRO Tomatensoße und -Suppe
- GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«
- 120 g eingelegte, getrocknete Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Mandeln, gehackt
- 250 g grüne Bohnen, geputzt
- Salz
- 1 EL Oregano, fein gehackt
- 350 ml Wasser
- 4 EL Parmesan, frisch gerieben
- GEFRO Würzmischung Paprika-Chili

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Pasta mit grünen Bohnen und Tomaten

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

38,2 g Fett	74 g Kohlenhydrate	21,3 g Eiweiß	12,9 g Ballaststoffe	774
kcal Brennwert				

Pasta mit grünen Bohnen und Tomaten

1⃗ Tomatenpaste zubereiten:

120 g eingelegte, getrocknete Tomaten grob hacken.

2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

50 g gehackte Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Anschließend die gerösteten Mandeln mit den gehackten Tomaten, 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** und dem Knoblauch im Mixer zu einer feinen Paste verarbeiten.

2⃗ Bohnen garen:

250 g grüne Bohnen putzen, in etwa 3 cm lange Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser bissfest garen. Danach auf ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken, damit sie ihre Farbe behalten.

3⃗ Nudeln kochen:

400 g **GEFRO Ballaststoff Spiralen** nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen. Anschließend abgießen und gut abtropfen lassen.

4⃗ Soße ansetzen:

2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einer Pfanne erhitzen. 1 EL fein gehackten Oregano und den restlichen Knoblauch darin kurz andünsten.

Die vorbereitete Tomatenpaste einrühren und mit 350 ml Wasser auffüllen.

30 g **GEFRO Tomatensoße und -Suppe** zugeben, gut verrühren und aufkochen lassen.

Die gegarten Bohnen einrühren und kurz mit erhitzen. Mit **GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia** abschmecken.

5⃗ Alles vermengen & servieren:

Die abgetropften Nudeln zur Soße geben, alles gut vermengen und in tiefen Tellern anrichten. Mit je 1 EL frisch geriebenem Parmesan bestreuen und sofort servieren.

⚡ Tipps & Varianten:

⚡ **Tipp:** Ein Spritzer Zitronensaft oder etwas frischer Basilikum sorgt für zusätzliche Frische.

⚡ **Variante:** Wer es würziger mag, kann etwas **GEFRO Würzmischung Paprika-Chili** in die Soße geben.