



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 Parmaschinken, Pecorino und Steinpilzöl

- 400 g GEFRO Ballaststoff Bandnudeln
- 2 EL GEFRO Omega-3 Steinpilzöl
- 1 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g getrocknete Tomaten
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz
- 100 g Parmaschinken
- 80 g Pecorino Käse
- GEFRO Würzmischung Paprika-Chili

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Pasta mit Parmaschinken, Pecorino und Steinpilzöl

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15,1 g Fett	73,5 g Kohlenhydrate	25,2 g Eiweiß	5,9 g Ballaststoffe	545 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

Pasta mit Parmaschinken, Pecorino und Steinpilzöl

1. Nudeln kochen:

400 g **GEFRO Ballaststoff Bandnudeln** nach Packungsanleitung in reichlich Salzwasser garen und anschließend abgießen.

2. Zwiebeln & Knoblauch anbraten:

1 Zwiebel klein schneiden, 1 Knoblauchzehe durch die Presse drücken und beides in 2 EL **GEFRO Omega-3 Steinpilzöl** goldgelb anbraten.

3. Tomaten & Rosmarin zugeben:

50 g getrocknete Tomaten in Streifen schneiden.

Von 1 Zweig Rosmarin die Nadeln abzupfen und sehr fein hacken.

Beides zu den Zwiebeln geben, kurz mit erhitzen und mit 1 TL **GEFRO Gewürz-Pfeffer** sowie Salz abschmecken.

4. Nudeln und Parmaschinken mischen:

100 g Parmaschinken in Streifen schneiden und zusammen mit den abgetropften Nudeln vermengen.

5. Anrichten & Servieren:

Die Nudeln auf Tellern anrichten.

Die Mischung aus Zwiebeln, Knoblauch, Rosmarin und getrockneten Tomaten darübergeben.

80 g Pecorino mit dem Sparschäler in feine Späne hobeln, darauf verteilen und nach Wunsch mit etwas **GEFRO Omega-3 Steinpilzöl** beträufeln.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Besonders aromatisch wird das Gericht, wenn du die Nudeln nach dem Abgießen direkt in der warmen Pfanne mit der Tomaten-Rosmarin-Mischung schwenkst.

■ **Variante:** Statt Pecorino kannst du auch eine Mischung aus Pecorino und Parmesan hobeln – das sorgt für eine feinere, ausgewogene Käsenote.

■ **Variante:** Fein geschnittener Basilikum oder Petersilie passt geschmacklich hervorragend dazu und macht das Gericht frischer.