



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

Penne mit Zucchini und Rucola

- 50 g GEFRO Tomatensoße
- GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 400 g Penne rigate
- Salz
- 2 kleine Zucchini
- 150 g schwarze Oliven, entsteint
- 500 ml Wasser
- 100 g Rucola, geputzt
- 80 g Parmesan, frisch gehobelt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Penne mit Zucchini und Rucola

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

22 g Fett	76,7 g Kohlenhydrate	22,9 g Eiweiß	9 g Ballaststoffe	613 kcal
Brennwert				

Penne mit Zucchini und Rucola

1. Pasta kochen:

400 g Penne rigate in reichlich Salzwasser bissfest garen. Anschließend auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2. Gemüse vorbereiten:

2 kleine Zucchini von den Enden befreien, längs halbieren und mit einem Sparschäler feine Streifen von den Zucchinihälften ziehen. 150 g schwarze, entsteinte Oliven halbieren.

3. Soße zubereiten:

50 g **GEFRO Tomatensoße** in 500 ml warmes Wasser einrühren und aufkochen. Die Zucchinistreifen in die Soße geben und 1 Minute köcheln lassen.

4. Alles vermengen:

Die gegarten Penne und die Oliven in die Soße geben und gut durchschwenken, sodass sich alles gleichmäßig vermischt.

5. Anrichten & Servieren:

Die Penne in Pastatellern anrichten, 100 g geputzten Rucola und 80 g frisch gehobelten Parmesan darüber verteilen. Zum Schluss mit etwas **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** beträufeln.

Tipps & Varianten:

Tipps: Für eine frische Note kann zusätzlich etwas Zitronenabrieb über das fertige Gericht gestreut werden – das sorgt für ein sommerliches Aroma.

Variante: Wer es würziger mag, kann etwas GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia« unter die Soße rühren.

Extra-Tipp: Ein kleine Prise **GEFRO Paprika-Chili** geben dem Gericht eine angenehm pikante Schärfe.