



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

Sommerliche Pasta mit Auberginen-Tomatensugo

- 60 g GEFRO Tomatensoße und -Suppe
- 150 ml GEFRO Suppe
- 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 400 g GEFRO Ballaststoff Maccaroni
- 1 mittelgroße Aubergine
- Salz
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 kleine Karotte
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 rote Chilischote
- 1 EL Kapern
- 1 Bund Basilikum
- 500 ml Wasser
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 2 EL Parmesan, frisch gerieben

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Sommerliche Pasta mit Auberginen-Tomatensugo

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

23,4 g Fett	77,7 g Kohlenhydrate	21 g Eiweiß	13,1 g Ballaststoffe	634
kcal Brennwert				

Sommerliche Pasta mit Auberginen-Tomatensugo

1. Gemüse vorbereiten:

1 Aubergine putzen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden und leicht salzen. In einer Schüssel beiseitestellen und ziehen lassen.
1 Stange Staudensellerie putzen und in dünne Scheiben schneiden.
1 Karotte schälen und fein würfeln.
1 Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
1 Chilischote entstielen, längs halbieren, entkernen und fein hacken.
1 EL Kapern fein hacken.
Die Blätter von den Basilikumzweigen zupfen.

2. Tomatensugo vorbereiten:

60 g **GEFRO Tomatensoße und -Suppe** in 500 ml warmes Wasser einrühren und aufkochen. Beiseitestellen.

3. Gemüse andünsten:

2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einem Topf erwärmen. Zwiebelstreifen glasig andünsten. Staudensellerie, Karottenwürfel, gehackte Chili und Kapern zugeben. Alles zusammen ca. 3 Minuten dünsten.

4. Sugo kochen:

Die vorbereitete Tomatensoße und 150 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe** in den Topf geben. Aufkochen und bei geringer Temperatur leicht köcheln lassen.

5. Auberginen anbraten:

2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einer Pfanne erhitzen. Die gesalzenen Auberginenwürfel abspülen oder abtropfen lassen, dann im heißen Öl anbraten. Mit etwas **GEFRO Gewürz-Pfeffer** würzen und anschließend zur Tomatensoße geben. Den Auberginen-Tomatensugo ca. 15 Minuten sanft köcheln lassen.

6. Pasta kochen:

400 g **GEFRO Ballaststoff Maccaroni** nach Packungsangabe garen. Abgießen und gut abtropfen lassen.

7. Anrichten:

Die Nudeln mit dem Sugo und den Basilikumblättern vermengen.

Auf Tellern anrichten und mit 2 EL frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

▮ **Tipp:** Für ein noch intensiveres Aroma die Auberginenwürfel vor dem Anbraten kurz trocken tupfen – so werden sie besonders goldbraun und saugen weniger Öl auf