



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

Spaghetti Aglio e Olio mit Pecorino-Auberginen

- GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia
- 5 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 400 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester
- 1 große Aubergine
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- Salz
- 1 grüne Chilischote
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Eier, Kl. M
- 4 EL Pecorino, frisch gerieben
- 3 EL Mehl
- 1 EL Petersilie, fein gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Spaghetti Aglio e Olio mit Pecorino-Auberginen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

28,7 g Fett	76,3 g Kohlenhydrate	22,7 g Eiweiß	9,9 g Ballaststoffe	672
kcal Brennwert				

Spaghetti Aglio e Olio mit Pecorino-Auberginen

1▣ Auberginen vorbereiten:

Den Ofen auf 100 °C vorheizen.

1 Aubergine der Länge nach halbieren und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

In eine Schüssel geben, mit 1 EL frisch gepresstem Zitronensaft beträufeln und mit Salz bestreuen.

Etwa 20 Minuten ziehen lassen.

2▣ Chili, Knoblauch & Eimischung vorbereiten:

1 grüne Chilischote längs halbieren, entkernen und fein hacken.

2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

2 Eier verquirlen und mit 3 EL frisch geriebenem Pecorino mischen.

Mit etwas **GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia** abschmecken.

3▣ Auberginen braten:

Die Auberginenscheiben gut abtropfen lassen.

In 3 EL Mehl wenden und durch die Pecorino-Ei-Mischung ziehen.

Portionsweise in 1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** von beiden Seiten goldbraun braten.

In eine ofenfeste Form geben und im vorgeheizten Ofen warmhalten.

4▣ Spaghetti kochen:

400 g **GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester** nach Packungsangabe garen, anschließend abgießen.

5▣ Aglio e Olio zubereiten:

In einer großen Pfanne 4 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** erhitzen.

Chili und Knoblauch kurz darin andünsten.

Die abgetropften Spaghetti und etwas Petersilie zugeben und alles gut schwenken.

6▣ Anrichten & Servieren:

Die warmen Pecorino-Auberginen aus dem Ofen nehmen und zusammen mit den Spaghetti auf Tellern anrichten.

▣ **Tipp:** Besonders aromatisch werden die Auberginen, wenn man sie nach dem Braten kurz auf Küchenpapier abtropfen lässt – so bleiben sie außen knusprig und innen zart.

▣ **Variante:** Für eine frische Note können Sie am Ende etwas Zitronenabrieb über die Spaghetti

geben – das harmoniert wunderbar mit dem Pecorino.