



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 Bolognese mit Oliven und Ricotta

- 120 g GEFRO Sauce Bolognese
- GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 500 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester
- 10 getrocknete Tomaten
- 10 schwarze Oliven, entsteint
- 10 Basilikumblätter
- 100 g Ricotta
- 1 Bio-Zitrone

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Spaghetti Bolognese mit Oliven und Ricotta

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

7,4 g Fett	97,1 g Kohlenhydrate	23,9 g Eiweiß	15 g Ballaststoffe	628 kcal
Brennwert				

Spaghetti Bolognese mit Oliven und Ricotta

1. Pasta kochen:

500 g **GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester** nach Packungsangabe in reichlich Salzwasser bissfest garen. Auf ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

2. Soße zubereiten:

120 g **GEFRO Sauce Bolognese** in 500 ml kaltes Wasser einrühren und aufkochen. 2 – 3 Minuten köcheln lassen. 10 getrocknete Tomaten sowie 10 schwarze, entsteinte Oliven halbieren und mit 10 Basilikumblättern unter die Bolognesesoße heben.

3. Anrichten:

Die Spaghetti auf Pastatellern anrichten, die Soße darüber geben und 100 g Ricotta darauf verteilen. Zum Abschluss etwas Zitronenschale über jeden Teller raspeln.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Verfeinern Sie die Soße mit etwas **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** – das verleiht ihr einen besonders nussig-fruchtigen Geschmack.

■ **Variante:** Wer es gerne kräftiger mag, kann die Soße zusätzlich mit ein paar getrockneten Chiliflocken abschmecken.

■ **Nicht vergessen:** Ricotta kann auch durch Mozzarella oder geriebenen Parmesan ersetzt werden – je nach Vorliebe für Konsistenz und Geschmack