



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 in Zitronen-Kresse-Soße

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 100 ml GEFRO BIO Klare Brühe
- 400 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester
- 1 Bund Brunnenkresse
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 0,5 Bio-Zitrone
- 250 ml Sojasahne
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 50 g Mandelkerne, grob gehackt
- 1 TL Rosa Pfeffer
- GEFRO Helle Soße

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Spaghetti in Zitronen-Kresse-Soße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

24,9 g Fett	75,8 g Kohlenhydrate	27,2 g Eiweiß	16,1 g Ballaststoffe	651
kcal Brennwert				

Spaghetti in Zitronen-Kresse-Soße

1. Gemüse vorbereiten:

Die Brunnenkresse von den harten Stielen befreien. 1 Bund Frühlingszwiebeln putzen und schräg in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

2. Soße zubereiten:

2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einem großen Topf erhitzen und den Knoblauch darin glasig andünsten.

Die Hälfte der Brunnenkresse und die Frühlingszwiebeln zugeben und kurz mitdünsten. Mit 100 ml klarer Brühe aus **GEFRO BIO Klare Brühe** ablöschen und etwa 3 Minuten köcheln lassen. Den Saft der Zitrone auspressen und zugeben. 250 ml Sojasahne angießen, kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Nudeln kochen:

400 g **GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester** nach Packungsangabe garen und auf ein Sieb abgießen.

In der Zwischenzeit 50 g grob gehackte Mandelkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten.

4. Alles vermengen:

Die abgetropften Nudeln in die Soße geben und darin schwenken. Die übrige Brunnenkresse zugeben und untermengen.

5. Anrichten & Servieren:

Die Nudeln auf Tellern anrichten und mit den gerösteten Mandeln sowie 1 TL rosa Pfefferkörnern bestreuen.

Tipps & Varianten:

Tipp 1: Besonders frisch schmeckt das Gericht mit etwas abgeriebener Zitronenschale als Garnitur.

Tipp 2: Statt Brunnenkresse kann auch Rucola verwendet werden – das verleiht der Soße eine leicht nussige Note.

Variante 1: Wer mag, ersetzt die Sojasahne durch **GEFRO Helle Soße** mit etwas Wasser für eine cremigere Variante.

Variante 2: Ein paar Tropfen Zitronenöl intensivieren das frische Aroma und machen das Gericht noch aromatischer.