



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 mit Aprikosen-Bolognese

- 120 g GEFRO Sauce Bolognese
- 500 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester
- 100 g GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia
- 200 g Kirschtomaten
- 3 Zweige Basilikum
- 200 g Schafskäse
- 6 getrocknete Aprikosen

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Spaghetti mit Aprikosen-Bolognese

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

14,2 g Fett	106,1 g Kohlenhydrate	30,7 g Eiweiß	14,8 g Ballaststoffe	686
kcal Brennwert				

Spaghetti mit Aprikosen-Bolognese

1 Spaghetti kochen:

500 g **GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester** nach Packungsanweisung garen.

2 Zutaten vorbereiten:

Währenddessen 6 getrocknete Aprikosen in kleine Würfel schneiden und 200 g Kirschtomaten halbieren.

3 Soße zubereiten:

Die gekochten Spaghetti auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

120 g **GEFRO Sauce Bolognese** in 500 ml warmes Wasser einrühren, die Aprikosenwürfel und Tomatenhälften zugeben und aufkochen.

Die Blätter von 3 Zweigen Basilikum abzupfen und unter die Soße mischen.

4 Anrichten:

Die Spaghetti-Nester auf Pastatellern anrichten und die Aprikosen-Bolognese darübergeben. 200 g Schafskäse zerbröseln und über die Spaghetti streuen.

Tipps & Varianten:

Tip: Für eine fruchtig-frische Note kann die Soße zusätzlich mit einem Spritzer Zitronensaft oder etwas **GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia** verfeinert werden.

Variante: Statt Schafskäse schmeckt auch zerbröselter Feta oder frischer Ricotta hervorragend zu dieser Kombination.

Nicht vergessen: Wer es besonders aromatisch mag, kann die Kirschtomaten vor dem Zugeben kurz im Ofen rösten – das intensiviert den Geschmack.