



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 Petersilien-Mandel-Pesto

- 150 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Kräuterwürze
- 600 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester
- 1 Bund glatte Petersilie, Blätter gezupft
- 2 EL Mandelblättchen
- 100 g Parmesan, frisch gerieben
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Zitronensaft

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Spaghetti mit Petersilien-Mandel-Pesto

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

48,7 g Fett	26,8 g Kohlenhydrate	14,2 g Eiweiß	5 g Ballaststoffe	969 kcal
Brennwert				

Spaghetti mit Petersilien-Mandel-Pesto:

1. Pesto zubereiten:

Die gezupften Blätter von einem Bund glatter Petersilie mit 2 EL Mandelblättchen, 150 ml **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra**, 100 g frisch geriebenem Parmesan, 2 Knoblauchzehen und 1 TL Zitronensaft im Mixer zu einer dickflüssigen Pesto verarbeiten. Mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken.

2. Spaghetti kochen:

600 g **GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester** nach Packungsangabe garen. Anschließend auf ein Sieb geben, abtropfen lassen und mit der Pesto vermengen.

3. Anrichten & Servieren:

Die Spaghetti mit Petersilien-Mandel-Pesto auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Tipps & Varianten:

Tipps: Rösten Sie die Mandelblättchen vorher goldbraun an – das verleiht der Pesto ein besonders intensives Aroma.

Variante: Wer es klassischer mag, kann die Pesto auch mit Basilikum und Pinienkernen zubereiten.

Extra-Tipp: Dazu passt ein frischer grüner Salat mit Zitronen-Dressing oder gegrilltem Gemüse.