



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 Pfifferlingen, Lauch und Speck

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia
- 400 g Spaghetti
- 100 g mageren Frühstücksspeck
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel, mittelgroß
- 200 g Lauch, geputzt
- Salz
- 200 g frische Pfifferlinge, geputzt
- 150 g Schmand, 20% Fett
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 4 EL Parmesan, frisch gerieben

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Spaghetti mit Pfifferlingen, Lauch und Speck

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

25,6 g Fett	72 g Kohlenhydrate	17,3 g Eiweiß	12,6 g Ballaststoffe	638
kcal Brennwert				

Spaghetti mit Pfifferlingen, Lauch und Speck

1. Zutaten vorbereiten:

100 g mageren Frühstücksspeck in Streifen schneiden.
2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
1 mittelgroße Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.
200 g geputzten Lauch in Streifen schneiden.

2. Pasta kochen:

Reichlich Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen.
400 g Spaghetti darin nach Packungsanweisung bissfest garen, auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

3. Soße zubereiten:

2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einem großen Topf erhitzen.
Speckstreifen, gehackten Knoblauch und Zwiebelstreifen hineingeben und glasig andünsten.
200 g frische, geputzte Pfifferlinge und den Lauch zufügen und bei mittlerer Temperatur anbraten, bis sie leicht Farbe bekommen.
150 g Schmand (20 % Fett) und 2 EL frisch gepressten Zitronensaft dazugeben und aufkochen.
Etwa 3 Minuten unter Rühren köcheln lassen und mit **GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia** abschmecken.

4. Spaghetti unterheben & servieren:

Die gekochten Spaghetti in den Topf geben und gut mit der Soße vermengen.
In tiefen Tellern anrichten, mit 2 EL fein geschnittenem Schnittlauch und je 1 EL frisch geriebenem Parmesan bestreuen.
Sofort servieren.

Tipps & Varianten:

- **Tipp:** Ein Spritzer Zitronensaft sorgt für frische, feine Säure im Gericht.
- **Variante:** Wenn keine frischen Pfifferlinge erhältlich sind, können auch Champignons verwendet werden.
- **Nicht vergessen:** Vor dem Servieren mit frischem Schnittlauch und Parmesan bestreuen – das rundet den Geschmack perfekt ab.