



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 roten Zwiebeln und Kräuterricotta

- GEFRO Kräuterwürze
- 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 500 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester
- 200 g rote Zwiebeln
- 40 g Pinienkerne
- 0,5 Bund Basilikum
- 100 g Ricotta
- 4 EL Parmesan, frisch gerieben
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Spaghetti mit roten Zwiebeln und Kräuterricotta

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

26,8 g Fett	85,9 g Kohlenhydrate	25,2 g Eiweiß	13,8 g Ballaststoffe	690 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	----------------------	--------------------

Spaghetti mit roten Zwiebeln und Kräuterricotta

1. Zwiebeln & Pinienkerne vorbereiten:

200 g rote Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 40 g Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und beiseitestellen.

2. Kräuterricotta anrühren:

Die Blätter von ½ Bund Basilikum zupfen. 100 g Ricotta mit 4 EL frisch geriebenem Parmesan verrühren und mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken.

3. Spaghetti kochen:

500 g **GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester** nach Packungsangabe garen. Eine Schöpfkelle Nudelwasser abnehmen und beiseitestellen. Die Nudeln in ein Sieb gießen und abtropfen lassen.

4. Zwiebeln anbraten & Pasta vollenden:

4 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin etwa 5 Minuten anbraten. Dann die Spaghetti und das Nudelwasser zugeben, kurz aufkochen lassen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Basilikumblätter vorsichtig untermischen.

5. Anrichten & Servieren:

Die Pasta in tiefen Tellern anrichten, den Kräuterricotta darauf verteilen und mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen.

Tipps & Varianten:

Tip: Wer es frischer mag, gibt beim Servieren etwas Zitronenabrieb oder einen Spritzer Zitronensaft über den Ricotta – das sorgt für eine feine, fruchtige Note.

Variante: Statt Basilikum schmeckt auch eine Mischung aus glatter Petersilie und Schnittlauch hervorragend.