



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-Nester mit Speck, Auberginen und Rucola

- 400 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 50 g GEFRO Tomatensoße
- 1 Aubergine
- Salz
- 100 g Frühstücksspeck, am Stück
- 1 Zwiebel, mittelgroß
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Rucola, geputzt
- 40 g Parmesan, frisch gehobelt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Spaghetti-Nester mit Speck, Auberginen und Rucola

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17,2 g Fett	77,2 g Kohlenhydrate	23,1 g Eiweiß	11,6 g Ballaststoffe	576
kcal Brennwert				

Spaghetti-Nester mit Speck, Auberginen und Rucola

1▣ Gemüse & Speck vorbereiten:

1 Aubergine vom Stielansatz befreien, in ca. 1 cm große Würfel schneiden und leicht salzen.
100 g Frühstücksspeck fein würfeln.
1 mittelgroße Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln.
1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

2▣ Spaghetti-Nester kochen:

400 g **GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester** in reichlich Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen.

Abgießen und beiseitestellen.

Die gesalzenen Auberginenwürfel leicht ausdrücken, um überschüssige Feuchtigkeit zu entfernen.

3▣ Speck, Zwiebeln & Auberginen anbraten:

2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einem Topf erhitzen.
Speck und Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze anbraten.
Auberginenwürfel zugeben und weiterbraten, bis alles schön gebräunt ist.
Den gehackten Knoblauch einrühren und kurz andünsten.

4▣ Soße zubereiten:

Mit 500 ml Wasser ablöschen und leicht erwärmen.

50 g **GEFRO Tomatensoße** einrühren, aufkochen und die Mischung etwa 8 Min. bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.

5▣ Nudeln untermischen:

Die abgetropften Spaghetti-Nester in den Topf geben und alles gut miteinander vermischen.

6▣ Anrichten & Servieren:

Die Pasta in tiefen Tellern anrichten und Rucola darauf verteilen.

Mit gehobeltem Parmesan bestreuen, mit etwas **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** beträufeln und sofort servieren.

▣ Tipps & Varianten

▣ **Tipp:** Wenn du die Auberginenwürfel vor dem Braten kurz trocken tupfst, werden sie noch knuspriger und nehmen weniger Öl auf.

▣ **Variante:** Für eine leicht pikante Note kannst du etwas **GEFRO Paprika-Chili Würzmischung** über die fertige Pasta streuen – harmoniert wunderbar mit Speck und Aubergine.

▣ **Nicht vergessen:** Die Spaghetti-Nester sollten direkt nach dem Vermengen serviert werden, damit sie ihre perfekte Konsistenz behalten.