



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

Tagliatelle in Tomaten-Walnuss-Soße

- 50 g GEFRO Tomatensoße
- 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 3 Stangen Staudensellerie
- 3 Karotten
- 12 Walnusskerne
- 600 ml Wasser
- 500 g Tagliatelle
- Salz
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 60 g Parmesan, frisch gerieben

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Tagliatelle in Tomaten-Walnuss-Soße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17,7 g Fett	96 g Kohlenhydrate	23,6 g Eiweiß	11,9 g Ballaststoffe	647
kcal Brennwert				

Tagliatelle in Tomaten-Walnuss-Soße

1 Gemüse vorbereiten:

3 Stangen Staudensellerie putzen und in 1 cm große Scheiben schneiden. 3 Karotten schälen und ebenfalls in 1 cm große Würfel schneiden. 12 Walnusskerne grob hacken.

2 Soße zubereiten:

In einem großen Topf 1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** erhitzen. Das vorbereitete Gemüse darin andünsten. 600 ml Wasser zugeben, aufkochen und etwa 3 Minuten köcheln lassen. Dann 50 g **GEFRO Tomatensoße** einrühren und erneut aufkochen.

3 Pasta kochen:

500 g Tagliatelle in reichlich Salzwasser bissfest garen. Anschließend auf ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

4 Walnüsse & Kräuter hinzufügen:

Die gehackten Walnusskerne und 2 EL fein gehackte Petersilie in die Tomatensoße geben. Die Tagliatelle dazugeben und alles gut vermengen.

5 Anrichten & Servieren:

Die Tagliatelle auf Pastatellern anrichten und mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

Tipps & Varianten:

Tip: Wer es aromatischer mag, röstet die Walnusskerne vorher leicht an – das intensiviert den Geschmack wunderbar.

Variante: Statt Tagliatelle passen auch Linguine oder Vollkornnudeln sehr gut zur Soße.

Nicht vergessen: Etwas frisch gemahlener Pfeffer oder ein Spritzer Zitronensaft geben dem Gericht zum Schluss eine feine Frische.