



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

Thunfisch-Pasta mit Ei und Kapern

- 400 g GEFRO Ballaststoff Spiralen
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 200 ml GEFRO Suppe
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 kleine, rote Chilischote
- 1 Ei, hartgekocht
- 150 g Thunfisch, aus der Dose, abgetropft
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 20 g Kapern
- 2 EL gehackte Petersilie
- Salz

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Thunfisch-Pasta mit Ei und Kapern

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20,4 g Fett	72,2 g Kohlenhydrate	16 g Eiweiß	9,7 g Ballaststoffe	586 kcal
Brennwert				

Thunfisch-Pasta mit Ei und Kapern

1. Nudeln kochen:

400 g **GEFRO Ballaststoff Spiralen** in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Anschließend auf ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

2. Zutaten vorbereiten:

1 Knoblauchzehe und 1 Zwiebel schälen. Den Knoblauch fein hacken, die Zwiebel in kleine Würfel schneiden.

1 kleine rote Chilischote längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

1 hartgekochtes Ei schälen und fein hacken. 150 g Thunfisch (aus der Dose, im eigenen Saft) in kleine Stücke zerteilen.

3. Soße ansetzen:

2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel und den Knoblauch darin glasig andünsten. Die Chilistreifen zugeben, kurz mitdünsten und mit 200 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** sowie 1 EL frisch gepresstem Zitronensaft ablöschen.

4. Alles vermengen:

Die gegarten Nudeln, den Thunfisch, das gehackte Ei, 20 g Kapern und 2 EL fein gehackte Petersilie in die Pfanne geben. Alles gut vermengen und kurz aufkochen lassen, bis die Pasta gleichmäßig von der Soße umhüllt ist.

5. Anrichten & Servieren:

Die Thunfisch-Pasta in tiefen Tellern anrichten und sofort servieren – am besten mit etwas zusätzlicher Petersilie oder einem Spritzer Zitronensaft.

Tipps & Varianten:

Tip: Wer es milder mag, kann die Chilimenge reduzieren oder weglassen.

Variante: Für eine cremigere Version einfach 2 EL Schmand oder Frischkäse in die Soße einrühren.