



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

Vegane Spaghetti Bolognese

- 400 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester
- 120 g GEFRO Sauce Bolognese
- 1 TL GEFRO Kräuterwürze
- 4 EL GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix
- Salz
- 30 g getrocknete Tomaten, gehackt
- 0,5 Bund Petersilie, gehackt
- Bio Bella Italia Würzmischung

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Vegane Spaghetti Bolognese

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

9,5 g Fett	88,9 g Kohlenhydrate	22,6 g Eiweiß	11,8 g Ballaststoffe	554
kcal Brennwert				

Vegane Spaghetti Bolognese

1. Spaghetti kochen:

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

2. Sauce zubereiten:

In der Zwischenzeit **120 g GEFRO Sauce Bolognese** in 500 ml Wasser einrühren und ca. 2 – 3 Minuten köcheln lassen.

Dann 30 g gehackte getrocknete Tomaten und 1 TL **GEFRO Kräuterwürze** untermischen.

3. Kerne anrösten:

4 EL **GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix** ohne Fett in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anrösten, bis sie duften.

Anschließend auf einen Teller geben.

4. Anrichten:

Die Spaghetti auf Tellern verteilen, mit der Sauce Bolognese übergießen und mit den gerösteten Samen sowie ½ Bund gehackter Petersilie bestreuen.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Nicht-Veganer können die Spaghetti nach Belieben mit Parmesan-, Edamer- oder Goudakäse verfeinern.

■ **Variante:** Für eine extra mediterrane Note einfach eine Prise **GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia** in die Sauce geben.