



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

Zitronen-Spaghetti mit Bacon und Mais

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 400 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester
- 2 Maiskolben
- 80 g Bacon / Frühstücksspeck
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Schalotten
- 100 g Crème fraîche, 20 % Fett
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Bund glatte Petersilie
- 4 EL Pecorino, frisch gerieben

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Zitronen-Spaghetti mit Bacon und Mais

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

25,5 g Fett	79,1 g Kohlenhydrate	23,7 g Eiweiß	10,3 g Ballaststoffe	656
kcal Brennwert				

Zitronen-Spaghetti mit Bacon und Mais

1. Mais & Zutaten vorbereiten:

- 2 Maiskolben in kochendem Salzwasser garen, bis die Körner weich sind. Die Körner anschließend mit einer Gabel vom Kolben lösen.
- 80 g Bacon in feine Streifen schneiden.
- 2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
- 2 Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden.

2. Spaghetti kochen:

- 400 g **GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester** nach Packungsangabe garen. Beim Abgießen 100 ml Kochwasser auffangen und beiseitestellen.

3. Bacon anrösten:

- Den Bacon in einer Pfanne kräftig anrösten, anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Soße ansetzen:

- 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Schalotten darin glasig andünsten. Mit dem zurückbehaltenen Kochwasser ablöschen und etwa 3 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
- 100 g Crème fraîche und 2 EL frisch gepressten Zitronensaft einrühren. Den Bacon und die abgetropften Spaghetti zugeben und untermischen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

5. Anrichten & Servieren:

- Petersilienblätter von den Stielen zupfen, grob hacken und unter die Pasta mischen.
- Mit 4 EL frisch geriebenem Pecorino servieren.

Tipps & Varianten

- Tipps:** Für extra Zitronenfrische etwas Abrieb unbehandelter Zitrone in die Soße geben.
- Variante:** Anstelle von frischem Mais können auch Maiskörner aus dem Glas verwendet werden – gut abspülen und wie beschrieben weiterverarbeiten.
- Nicht vergessen:** Die Pasta direkt nach dem Mischen servieren – so bleibt sie besonders cremig und aromatisch.