



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

Zucchini spaghetti mit Hackfleischsugo

- 60 g GEFRO Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 6 Zucchini
- 450 ml warmes Wasser
- 2 kleine Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Kirschtomaten
- 1 Bund Basilikum
- 300 g Rinderhackfleisch
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 60 g Parmesan, frisch gerieben

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Zucchini spaghetti mit Hackfleischsugo

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

8,1 g Fett	14,1 g Kohlenhydrate	26,7 g Eiweiß	6,9 g Ballaststoffe	540
kcal Brennwert				

Zucchini spaghetti mit Hackfleischsugo

1. Zucchini spaghetti vorbereiten:

6 Zucchini putzen.

Mit dem Sparschäler längs in dünne Scheiben schneiden und diese anschließend mit dem Messer in spaghettiähnliche Streifen schneiden.

2. Tomatensoße kochen:

60 g **GEFRO Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita** in 450 ml warmes Wasser einrühren. Aufkochen und 1 Min. köcheln lassen.

3. Gemüse schneiden:

2 Zwiebeln schälen, halbieren und fein würfeln.

1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

100 g Kirschtomaten halbieren.

Basilikumblätter von den Zweigen zupfen.

4. Hackfleischsugo zubereiten:

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen.

300 g Hackfleisch darin feinkrümelig anbraten.

Zwiebelwürfel zugeben und glasig andünsten.

Die Tomatensoße zugießen und bei geringer Hitze ca. 6 Min. köcheln lassen. Kirschtomaten und Basilikum einrühren und kurz ziehen lassen.

5. Zucchini spaghetti dünsten:

3 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einer Pfanne erwärmen.

Die Zucchini streifen hineingeben und kurz andünsten.

Mit 3 EL Wasser ablöschen und 1 Min. dünsten.

Mit Salz und **GEFRO Gewürz-Pfeffer** würzen.

6. Anrichten:

Die Zucchini spaghetti auf Tellern anrichten.

Den Hackfleischsugo darübergeben.

Mit 60 g frisch geriebenem Parmesan bestreuen und servieren.