

SPAGHETTI

mit Tomatensauce und
bunten Zucchiniwürfel

Zutaten	Spaghetti
500 g	Nudeln (kalt/TK)
300 ml	kalt Wasser
30 g	Parmesan, gerieben
200 ml	Rapsöl
40 g	GELEAcold
	Salz, Muskat

Zutaten	Zucchini grün
350 g	Zucchini (gegart/TK)
125 ml	Gemüsebrühe
15 ml	Rapsöl
20 g	GELEAcold
	Salz, Muskat

Zutaten	Zucchini gelb
350 g	Zucchini (gegart/TK)
125 ml	Gemüsebrühe
15 ml	Rapsöl
20 g	GELEAcold
	Salz, Muskat

Zutaten	Tomatensauce
500 ml	Tomatensauce

Regeneration/Anrichten:

Die gefrorenen Komponenten auf einen Teller drapieren und abgedeckt bei 100°C Dampf 12-15 Min. erhitzen. Mit passenden Soße angießen.

Nährwerttabelle für ein
Tellergericht (ca. 160 g)

Brennwert/ Kalorien	907 kJ/ 217 kcal
Fett	16,7 g
davon gesättigte Fettsäuren	2,1 g
Kohlenhydrate - davon Zucker	12,2 g 2,1 g
Ballaststoffe	3,0 g
Eiweiß	3,4 g
Salz	0,5 g

Spaghetti:

Gekochte Nudeln mit Wasser, Rapsöl, Parmesan und den Gewürzen 5 Min. feinst pürieren, GELEAcold zugeben und 20 Sek. unterheben. Die Masse mit Hilfe eines Einweg-Spritzbeutels und Spaghettitülle zu schönen Nestern auf ein GN Blech spritzen und einfrieren.

Zucchini:

Zucchini, Brühe, Öl und Gewürze 5 Min. feinst pürieren, GELEAcold zugeben und 20 Sek. unterheben. Die Masse mit Hilfe eines Einweg-Spritzbeutels in eine Silikonform „Würfel“ füllen, mit dem Deckel gleichmäßig in der Form verteilen und einfrieren.

Tomatensauce:

Tomatensauce aufkochen und nappieren.

Küchentipps:

Je feiner das Püree, desto besser das Ergebnis! Wir empfehlen den RobotCoupe Blixer und eine Pürierzeit von 5 Min. In der Mikrowelle abgedeckt max. 5 Min. bei mittlerer Hitze (400W) regenerieren. Testen Sie vorab das Erhitzungsverhalten!



SPAGHETTI
mit Tomatensauce und
bunten Zucchiniwürfeln