



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

Kaufmanns Nudel-Auflauf

- 1 EL GEFRO Suppe
- 3 TL GEFRO Kräuterwürze
- 3 TL GEFRO Fleischwürze
- 500 g GEFRO Ballaststoff Maccaroni
- 3 Eier
- 200 ml Sahne
- 400 ml Milch (1,5% Fett)
- 200 g geriebener Emmentaler
- 1 EL gehackte Petersilie
- Pfeffer nach Bedarf

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Kaufmanns Nudel-Auflauf

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

38,2 g Fett 91,6 g Kohlenhydrate 40,7 g Eiweiß 877 kcal Brennwert

Kaufmann's Nudel-Auflauf

1⌘ Nudeln vorbereiten:

500 g **GEFRO Ballaststoff Maccaroni** nach Packungsangabe garen. Danach kalt abschrecken und mit 1 EL **GEFRO Suppe** würzen.

2⌘ Soße anrühren:

In einer Schüssel 3 Eier, 200 ml Sahne, 400 ml Milch, 200 g geriebenen Emmentaler, 1 EL gehackte Petersilie, 3 TL **GEFRO Fleischwürze**, 3 TL **GEFRO Kräuterwürze** und Pfeffer nach Bedarf gründlich verrühren.

3⌘ Auflauf schichten:

In einer Auflaufform die Nudeln mit zwei Dritteln der Käse-Sahne-Soße vermengen. Das letzte Drittel gleichmäßig darüber gießen.

4⌘ Backen:

Bei 200 °C etwa 30 – 40 Minuten überbacken, bis der Käse goldbraun ist.

⌘ Tipps & Varianten:

⌘ **Tipp:** Wer es etwas pikanter mag, würzt die Soße mit etwas Cayennepfeffer.

⌘ **Variante 1:** Für eine herzhaftere Variante können zusätzlich gebratene Schinkenwürfel oder Speckstreifen unter die Nudeln gemischt werden.

⌘ **Variante 2:** Etwas fein geschnittene Zwiebel oder Lauch verleiht dem Auflauf mehr Aroma.

⌘ Als Beilage passt ein frischer, gemischter Salat besonders gut.