



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

Maccaroni-Auflauf mit veganem Gulasch

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 30 g GEFRO Tomatensoße & -Suppe DOLCE VITA
- 192 g GEFRO Veggie Gulasch
- 400 g GEFRO Ballaststoffnudeln Maccaroni
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Thymian
- 100 g Gratinkäse
- Salz nach Belieben

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Maccaroni-Auflauf mit veganem Gulasch

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

14,5 g Fett	90,9 g Kohlenhydrate	30,2 g Eiweiß	21,8 g Ballaststoffe	655 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	----------------------	--------------------

Maccaroni-Auflauf mit veganem Gulasch

1⌘ Vorbereitung: Zwiebel & Knoblauch

- 1 Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.
- 1 Zehe Knoblauch schälen und fein hacken.

2⌘ Anschwitzen

- 1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einem Topf erhitzen.
- Zwiebelwürfel und Knoblauch hineingeben, goldgelb andünsten und beiseitestellen.

3⌘ Backofen vorheizen

- Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) einstellen.

4⌘ Tomatensoße zubereiten

- 30 g **GEFRO Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita** mit dem Schneebesen in 250 ml warmes Wasser einrühren und ca. 1 Minute köcheln lassen.

5⌘ Veganes Gulasch kochen & alles vermengen

- 192 g **GEFRO Veggie Gulasch** mit fein-würziger Paprikasoße in 800 ml kaltes Wasser einrühren und 5 Minuten leicht köcheln lassen.
- Dann Zwiebeln, Knoblauch, die Tomatensoße, 1 TL Thymian und 400 g ungekochte **GEFRO Ballaststoffnudeln Maccaroni** untermischen und nach Belieben salzen.

6⌘ Auflauf schichten

- Eine Auflaufform mit 1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** einpinseln.
- Die Gulasch-Nudel-Mischung einfüllen, glatt streichen und mit 100 g Gratinkäse bestreuen.

7⌘ Überbacken & Servieren

- Den Auflauf ca. 20 Minuten im Ofen überbacken.
- Anschließend heiß in der Form servieren.

⌘ Tipps & Varianten

- ⌘ **Variante:** Für eine kräftigere Würze den Gratinkäse durch Pecorino ersetzen – gibt dem Gericht eine herzhaftere Note.
- ⌘ **Tipp:** Streue vor dem Überbacken etwas **GEFRO Paprika-Chili Würzmischung** über die Nudel-Gulasch-Mischung. Das verstärkt die Paprikanoten des veganen Gulaschs.