



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

Makkaroni-Auflauf

- GEFRO BIO Kräuterwürze
- 2 TL GEFRO BIO Würzmischung Africa Style
- 3 EL GEFRO Gourmet Lauch Cremesuppe
- GEFRO Salatwürze
- 500 g Makkaroni
- 1 kleiner Brokkoli
- 1 Tomate
- 200 g Schinken
- 150 g Käse, gerieben
- 2 Eier
- 200 ml Sahne
- 200 ml Milch
- Pfeffer
- Semmelbrösel für die Auflaufform
- Muskat
- Salz

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Makkaroni-Auflauf

Rezept für 6 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

25,4 g Fett 65,9 g Kohlenhydrate 30,5 g Eiweiß 624 kcal Brennwert

Makkaroni-Auflauf

1. Zutaten vorbereiten:

500 g **GEFRO Ballaststoff Makkaroni** in kochendem Salzwasser maximal 4 Minuten garen und abtropfen lassen (nicht vollständig garen, da sie im Ofen sonst zu weich werden).

1 kleinen Brokkoli in Röschen teilen und kurz blanchieren.

200 g Schinken klein würfeln.

2. Eiermasse anrühren:

2 Eier mit 200 ml Sahne und 200 ml Milch verquirlen, bis eine lockere Masse entsteht.

Mit **GEFRO BIO Kräuterwürze**, 3 EL **GEFRO Gourmet Lauch Cremesuppe**, 1 – 2 TL **GEFRO BIO Africa-Style**, Pfeffer und Muskat abschmecken.

3. Auflauf schichten:

Eine Auflaufform einfetten und mit Semmelbröseln ausstreuen. Die Hälfte der **GEFRO Ballaststoff Makkaroni** und die Hälfte des Schinkens einfüllen, den gesamten Brokkoli sowie die Hälfte des geriebenen Käses darüber verteilen.

Die restlichen Nudeln und den restlichen Schinken daraufgeben.

Die Eiermasse gleichmäßig darüber gießen.

1 Tomate in Scheiben schneiden und auf dem Auflauf verteilen, anschließend mit dem restlichen Käse bestreuen.

4. Backen:

Im vorgeheizten Ofen (Ober-/Unterhitze 180 °C oder Heißluft 150 °C) ca. 30 – 35 Minuten backen, bis die Oberfläche goldgelb ist.

Tipps & Varianten:

Tip: Dazu passt hervorragend ein frischer, gemischter Salat. Für das Dressing eignet sich **GEFRO Salatwürze** besonders gut.

Variante: Wer es kräftiger mag, kann statt Schinken geräucherte Putenbrust oder Speckwürfel verwenden.

Tip: Der Brokkoli lässt sich wunderbar durch Blumenkohl oder Zucchini ersetzen – so entsteht jedes Mal eine neue Variante des Klassikers.

Nicht vergessen: Den Auflauf nach dem Backen 5 Minuten ruhen lassen – so lässt er sich besser portionieren.