



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

Nudelaufauf mit Artischocken und Mortadella

- 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia
- 300 g GEFRO Ballaststoff Spiralen
- 150 ml GEFRO Suppe
- 8 Artischockenherzen aus der Dose
- 3 Stangen Staudensellerie, geputzt
- 1 Zwiebel
- 150 g Mortadella in Scheiben
- 200 g Mozzarella

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Nudelaufauf mit Artischocken und Mortadella

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18,9 g Fett	23,7 g Kohlenhydrate	24,2 g Eiweiß	10,6 g Ballaststoffe	368
kcal Brennwert				

Nudelaufauf mit Artischocken und Mortadella

1▣ Vorbereitung:

Den Ofen auf 200 °C vorheizen. 300 g **GEFRO Ballaststoff Spiralen** nach Packungsanweisung garen, auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

2▣ Gemüse & Fleisch vorbereiten:

8 Artischockenherzen vierteln. 3 Stangen geputzten Staudensellerie in sehr dünne Scheibchen schneiden. 1 Zwiebel schälen und fein würfeln. 150 g Mortadella in Streifen schneiden.

3▣ Pfannennischung zubereiten:

1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einer Pfanne erwärmen. Zwiebelwürfel und Selleriescheiben darin anschwitzen, dann die Mortadellastreifen zugeben und kurz mitbraten. Mit 150 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** ablöschen.

4▣ Alles vermengen:

Die abgetropften Nudeln in eine Auflaufform geben. Artischockenviertel sowie die Zwiebel-Mortadella-Mischung samt Brühe untermengen. Mit **GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia** abschmecken.

5▣ Überbacken:

200 g Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und auf den Nudeln verteilen. Den Auflauf ca. 20 Minuten im Ofen gratinieren.

▣ Tipps & Varianten:

▣ **Tipp:** Besonders aromatisch wird der Auflauf, wenn du kurz vor dem Servieren etwas frisch gehacktes Basilikum darüberstreust.

▣ **Variante:** Statt Mozzarella kannst du auch Gorgonzola oder Provolone verwenden – das verleiht dem Gericht eine würzigere Note.

▣ **Nicht vergessen:** Wer mag, kann vor dem Servieren ein paar Tropfen Zitronensaft über den Auflauf träufeln – das hebt die Frische der Artischocken hervor.