



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

Spinat-Nudelauf

- 2 TL GEFRO Suppe
- GEFRO Fleischwürze
- 1 TL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 300 g GEFRO Ballaststoff Bandnudeln
- 150 g geriebener, fettreduzierter Käse
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 200 g Hackfleisch
- 450 g Champignons
- 450 g Spinat (fertig aus dem Tiefkühlfach)
- Muskat
- 2 Eier
- GEFRO Gewürz-Pfeffer

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Spinat-Nudelauf

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17,2 g Fett 54 g Kohlenhydrate 40,3 g Eiweiß 503 kcal Brennwert

Spinat-Nudelauf

1. Nudeln vorbereiten:

300 g **GEFRO Ballaststoff Bandnudeln** nach Packungsanweisung garen, abgießen und abkühlen lassen. Anschließend mit 100 g geriebenem, fettreduziertem Käse vermengen.

2. Hackfleisch und Gemüse anbraten:

1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen und 200 g Hackfleisch in 1 TL **GEFRO Brat- und Frittieröl** krümelig anbraten.

450 g geschnittene Champignons und 450 g aufgetauten Spinat zugeben, kurz andünsten und mit 2 gehäuften TL **GEFRO Suppe**, **GEFRO Fleischwürze**, **GEFRO Gewürz-Pfeffer** und Muskat kräftig würzen.

3. Eier untermengen:

2 Eier unterrühren und die Mischung gut mit den vorbereiteten Nudeln vermengen. Alles in eine Auflaufform geben und mit den restlichen 50 g Käse bestreuen.

4. Backen:

Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 20 Minuten überbacken, bis der Käse geschmolzen und leicht goldbraun ist.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Anstelle von Spinat kann auch Mangold verwendet werden.

■ **Variante 1:** Besonders lecker wird der Auflauf, wenn man einige halbierte Kirschtomaten oder etwas Feta darüberstreut.

■ **Variante 2:** Für eine vegetarische Version einfach das Hackfleisch weglassen.

■ **Variante 3:** Wer es würziger mag, kann zusätzlich etwas **GEFRO BIO Würzmischung Africa Style** oder eine Prise Cayennepfeffer einrühren.