



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

Überbackene Schinkennudeln mit Kräutersahne

- 3 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl
- GEFRO Ballaststoff Maccaroni
- 3 TL GEFRO BIO Würzmischung Frühlingskräuter
- 1 Zwiebel
- 200 g Schinken, gekocht
- 200 ml süße Sahne
- 100 g Gratinkäse

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Überbackene Schinkennudeln mit Kräutersahne

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

33,8 g Fett	10,8 g Kohlenhydrate	23 g Eiweiß	1,7 g Ballaststoffe	440 kcal
Brennwert				

Überbackene Schinkennudeln mit Kräutersahne

1. Vorbereiten:

1 Zwiebel schälen und fein schneiden.
200 g gekochten Schinken in Streifen schneiden.

2. Anbraten:

In einem Topf 2 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl erhitzen.
Die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten, Schinkenstreifen zufügen und etwa 2 Minuten mitbraten.
Alles zur Seite stellen.

3. Backofen vorheizen:

Den Ofen auf 180 °C Umluft (200 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen.

4. Nudeln vorkochen & vermengen:

GEFRO Ballaststoff Maccaroni 1–2 Minuten ohne Salz in Wasser vorkochen, abgießen und zurück in den Topf geben.

Die Zwiebel-Schinken-Mischung, 200 ml Sahne und 3 TL GEFRO BIO Würzmischung »Frühlingskräuter« zugeben.

Alles vorsichtig miteinander vermengen.

5. Überbacken:

Eine Auflaufform mit 1 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl einfetten.

Die Nudelmischung hineingeben, mit 100 g Gratinkäse bestreuen und im Ofen ca. 15–20 Minuten goldbraun überbacken.

6. Anrichten & Servieren:

Die überbackenen Schinkennudeln heiß direkt aus dem Ofen servieren.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Wer es besonders herzhaft mag, ersetzt den Gratinkäse durch Parmesan.

■ **Variante:** Für eine frische Note Brokkoli oder Erbsen unter die Nudeln mischen.

■ **Nicht vergessen:** Nudeln nur kurz vorkochen – sie garen im Ofen nach und bleiben so bissfest.