



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

Kaufmanns Nudel-Auflauf

- 1 EL GEFRO Suppe
- 3 TL GEFRO Kräuterwürze
- 3 TL GEFRO Fleischwürze
- 500 g GEFRO Ballaststoff Maccaroni
- 3 Eier
- 200 ml Sahne
- 400 ml Milch (1,5% Fett)
- 200 g geriebener Emmentaler
- 1 EL gehackte Petersilie
- Pfeffer nach Bedarf

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Kaufmanns Nudel-Auflauf

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

38,2 g Fett 91,6 g Kohlenhydrate 40,7 g Eiweiß 877 kcal Brennwert

Kaufmann's Nudel-Auflauf: 500 g GEFRO Ballaststoff Maccaroni nach Packungsangabe garen, kalt abschrecken und mit 1 EL GEFRO Suppe würzen. 3 Eier, 200 ml Sahne, 400 ml Milch, 200 g geriebenen Emmentaler, 1 EL gehackte Petersilie, 3 TL GEFRO Fleischwürze, 3 TL GEFRO Kräuterwürze und Pfeffer nach Bedarf miteinander verrühren.

In einer Auflaufform die Nudeln mit 2/3 Käse-Sahne-Soße mischen, die restlichen 1/3 Soße darübergeben und bei 200 °C 30-40 Min. überbacken, bis der Käse goldbraun ist. Wer es etwas pikanter liebt, würzt mit Cayennepfeffer.

Tipp: Dazu schmeckt ein frischer, gemischter Salat sehr lecker.