



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: 500 g Makkaroni max. 6 Min. in kochendem Salzwasser garen und abtropfen lassen. (Nudeln nicht nach Packungsaufschrift komplett garen, da sie sonst im Backofen zu weich werden). 1 kleinen Brokkoli in Röschen teilen und blanchieren, 200 g Schinken klein würfeln. 2 Eier mit 200 ml Sahne und 200 ml Milch verquirlen bis eine lockere Masse entsteht.

Die Eiermasse mit **GEFRO BIO Kräuterwürze**, 3 EL **GEFRO Gourmet Lauch Cremesuppe**, 1 - 2 TL **GEFRO BIO "Africa-Style"**, Pfeffer und Muskat abschmecken. Eine Auflaufform einfetten und mit Semmelbrösel ausstreuen. Anschließend die Hälfte der Nudeln und die Hälfte des kleingewürfelten Schinkens in die Auflaufform geben, den gesamten Brokkoli sowie die Hälfte des geriebenen Käse darüber verteilen. Eine zweite Schicht Nudeln und den restlichen Schinken verteilen. Nun die Eiermasse darüber gießen, 1 Tomate in Scheiben schneiden, auf dem Auflauf verteilen und mit dem restlichen Käse bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze 180°C oder Heißluft 150°C) ca. 30 - 40 Min. backen - bis die obere Schicht goldgelb überbacken ist.

Tipp: Dazu passt hervorragend ein frischer gemischter Salat. Für das Dressing eignet sich **GEFRO Salatwürze**.