



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Spinat-Nudelaufbau

- 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)
- Pfeffer, Muskat
- 2 Eier

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Spinat-Nudelaufbau

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-Nudelaufbau:** 300 g **GEFRO Ballaststoff Bandnudeln** nach Packungsanweisung garen. Die Nudeln abkühlen lassen und mit 100 g geriebenem, fettreduziertem Käse mischen.

1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen und 200 g Hackfleisch in 1 TL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** krümelig anbraten. 450 g geschnittene Champignons und 450 g Spinat (aufgetaut wie vorgeschrieben) zugeben, kurz andünsten, mit 2 gehäuften TL **GEFRO Suppe**, **GEFRO Fleischwürze**, Pfeffer und Muskat kräftig würzen und 2 Eier unterheben. Alles miteinander vermischen und in eine Auflaufform geben. Mit den restlichen 50 g Käse bedecken.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 20 Min. überbacken.

**Tipp:** Anstelle von Spinat kann man auch Mangold verwenden. Für die vegetarische Variante - einfach das Hackfleisch weglassen.

Zu diesem Auflauf passt ein frischer Blattsalat. Reste schmecken auch kalt sehr gut.