



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 Zwiebel schälen und klein schneiden. 200 g gekochten Schinken in Streifen schneiden.

In einem Topf 2 EL **GEFRO Omega-3 Speiseöl** erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig anbraten. Die Schinkenstreifen dazugeben und noch ca. 2 Minuten weiter anbraten, dann zur Seite stellen.

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

In der Zwischenzeit **GEFRO Ballaststoff Maccaroni** je nach Belieben ca. 1 - 2 Minuten ohne Salz in Wasser ankochen. Dann das Nudelwasser abschütten und die heißen Maccaroni zurück in den Topf geben.

Die Zwiebel-Schinken-Mischung, 200 ml süße Sahne und 3 TL **GEFRO BIO Würzmischung Frühlingskräuter** zu den Nudeln geben. Alles zusammen vorsichtig vermengen.

Eine Auflaufform mit 1 EL **GEFRO Omega-3 Speiseöl** einpinseln, die Nudelmischung hineingeben und mit 100 g Gratinkäse bestreuen.

Die Auflaufform in den vorgeheizten Backofen geben und ca. 15 - 20 Minuten gratinieren.

Tipp: Wer es herzhafter mag, ersetzt den Gratinkäse durch Parmesankäse.