



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen des »Kaufmann's« **Nudel-Auflauf** benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO Reformversand

Wernher-von-Braun-Strasse 21
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0800 / 95 95 100*

Telefax 0800 / 95 95 111*

*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail info@gefro.de

Alle übrigen Zutaten besorgen Sie sich bei dem Händler "Ihres Vertrauens"...

Einkaufszettel

»Kaufmann's« Nudel-Auflauf

- 3 Eier
- 200 ml Sahne
- 400 ml Milch (1,5% Fett)
- 200 g geriebener Emmentaler
- 1 EL gehackte Petersilie
- Pfeffer nach Bedarf

»Kaufmann's« 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

»Kaufmann's« **Nudel-Auflauf**: 500 g **GEFRO Vollkornnudeln** in reichlich Wasser in 4 Min. sehr bissfest kochen, kalt abschrecken und mit 1 EL **GEFRO Suppe** würzen.

3 Eier, 200 ml Sahne, 400 ml Milch (1,5% Fett), 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.