



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](mailto: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:

1,7 g Fett  
49,8 g Kohlenhydrate  
18,4 g Eiweiß  
296 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.