



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen des **Spinat-Nudelaufbau** 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

Spinat-Nudelaufbau

- 150 g geriebener, fettreduzierter Käse
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 200 g Hackfleisch
- 450 g Champignons
- 450 g Spinat (einfach fertig aus dem Tiefkühlfach)
- Pfeffer, Muskat
- 2 Eier

Spinat-Nudelaufbau

Rezept für 4 Personen. Zubereitung ca. 45 Minuten.

Nährwerte pro Person:

17,2 g Fett

54,0 g Kohlenhydrate

40,3 g Eiweiß

538 kcal

8,5 mg Eisen

Spinat-Nudelaufbau: 300 g **GEFRO Vollkornnudeln** nur 4 Min. bissfest kochen. 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.

Tip: 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.