



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen des **Makkaroni-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

Makkaroni-Auflauf

- 500 g Makkaroni
- 1 kleiner Brokkoli
- 1 Tomate
- 200 g Schinken
- 150 g Käse, gerieben
- 2 Eier
- 200 ml Sahne
- 200 ml Milch
- Pfeffer, Muskat
- Semmelbrösel für die Auflaufform

Makkaroni-Auflauf

Rezept für 6 Personen. Zubereitung ca. 50 Minuten.

Nährwerte pro Portion:

25,4 g Fett
65,9 g Kohlenhydrate
30,5 g Eiweiß
624 kcal

Makkaroni-Auflauf: 500 g Makkaroni max. 6 Min. in kochendem Salzwasser garen und abtropfen lassen. (Nudeln nicht nach Packungsaufschrift komplett garen, da sie sonst im Backofen zu weich werden).

1 kleinen Brokkoli in Röschen teilen und blanchieren, 200 g Schinken klein würfeln. 2 Eier mit 200 ml Sahne und 200 ml Milch verquirlen bis eine lockere Masse entsteht. Die Eiermasse mit **GEFRO BIO Kräuterwürze**, 3 EL **GEFRO Gourmet Lauch Cremesuppe**, 1 - 2 TL **GEFRO BIO "Africa-Style"**, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Eine Auflaufform einfetten und mit Semmelbrösel austreuen. Anschließend die Hälfte der Nudeln und die Hälfte des kleingewürfelten Schinkens in die Auflaufform geben, den gesamten Brokkoli sowie die Hälfte des geriebenen Käse darüber verteilen. Eine zweite Schicht Nudeln und den restlichen Schinken verteilen. Nun die Eiermasse darüber gießen, 1 Tomate in Scheiben schneiden, auf dem Auflauf verteilen und mit dem restlichen Käse bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze 180°C oder Heißluft 150°C) ca. 30 - 40 Min. backen – bis die obere Schicht goldgelb überbacken ist.

Tipp: Dazu passt hervorragend ein frischer gemischter Salat, für das Dressing eignet sich **GEFRO Salatwürze**.