



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Kaufmanns Nudel-Auflauf

- 1 EL GEFRO Suppe
- 3 TL GEFRO Kräuterwürze
- 3 TL GEFRO Fleischwürze
- 500 g GEFRO Ballaststoff Maccaroni
- 3 g Eier
- 200 ml Sahne
- 400 ml Milch (1,5% Fett)
- 200 g geriebener Emmentaler
- 1 EL gehackte Petersilie
- Pfeffer nach Bedarf

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Kaufmanns 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 Brennwert

### Kaufmann's Nudel-Auflauf

#### 1 Nudeln vorbereiten:

500 g GEFRO Ballaststoff Maccaroni nach Packungsangabe garen. Danach kalt abschrecken und mit 1 EL GEFRO Suppe würzen.

#### 2 Soße anrühren:

In einer Schüssel 3 Eier, 200 ml Sahne, 400 ml Milch, 200 g geriebenen Emmentaler, 1 EL gehackte Petersilie, 3 TL GEFRO Fleischwürze, 3 TL GEFRO Kräuterwürze und Pfeffer nach Bedarf gründlich verrühren.

#### 3 Auflauf schichten:

In einer Auflaufform die Nudeln mit zwei Dritteln der Käse-Sahne-Soße vermengen. Das letzte Drittel gleichmäßig darüber gießen.

#### 4 Backen:

Bei 200 °C etwa 30 - 40 Minuten überbacken, bis der Käse goldbraun ist.

### Tipps & Varianten

Tipp: Wer es etwas pikanter mag, würzt die Soße mit etwas Cayennepfeffer.

Variante 1: Für eine herzhaftere Variante können zusätzlich gebratene Schinkenwürfel oder Speckstreifen unter die Nudeln gemischt werden.

Variante 2: Etwas fein geschnittene Zwiebel oder Lauch verleiht dem Auflauf mehr Aroma.

Als Beilage passt ein frischer, gemischter Salat besonders gut.