



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

Einkaufszettel

Maccaroni-Auflauf mit veganem Gulasch

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 30 g GEFRO Tomatensoße & -Suppe DOLCE VITA
- 192 g GEFRO Veggie Gulasch
- 400 g GEFRO Ballaststoffnudeln Maccaroni
- 1 g Zwiebel
- 1 EL Knoblauchzehe
- 1 TL Thymian
- 100 g Gratinkäse
- Salz nach Belieben

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Maccaroni-Auflauf mit veganem Gulasch

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

14,5 g Fett 90,9 g Kohlenhydrate 30,2 g Eiweiß 21,8 g Ballaststoffe
655 kcal Brennwert

1 Vorbereitung: Zwiebel & Knoblauch

1 Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.

1 Zehe Knoblauch schälen und fein hacken.

2 Anschwitzen

1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einem Topf erhitzen.

Zwiebelwürfel und Knoblauch hineingeben, goldgelb andünsten und beiseitestellen.

3 Backofen vorheizen

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) einstellen.

4 Tomatensoße zubereiten

30 g GEFRO Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita mit dem Schneebesen in 250 ml warmes Wasser einrühren und ca. 1 Minute köcheln lassen.

5 Veganes Gulasch kochen & alles vermengen

192 g GEFRO Veggie Gulasch mit fein-würziger Paprikasoße in 800 ml kaltes Wasser einrühren und 5 Minuten leicht köcheln lassen.

Dann Zwiebeln, Knoblauch, die Tomatensoße, 1 TL Thymian und 400 g ungekochte GEFRO Ballaststoffnudeln Maccaroni untermischen und nach Belieben salzen.

6 Auflauf schichten

Eine Auflaufform mit 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra einpinseln.

Die Gulasch-Nudel-Mischung einfüllen, glatt streichen und mit 100 g Gratinkäse bestreuen.

7 backen & Servieren

Den Auflauf ca. 20 Minuten im Ofen überbacken.

Anschließend heiß in der Form servieren.

Tipps & Varianten

Variante: Für eine kräftigere Würze den Gratinkäse durch Pecorino ersetzen - gibt dem Gericht eine herzhaftere Note.

Tipp: Streue vor dem Überbacken etwas GEFRO Paprika-Chili Würzmischung über die Nudel-Gulasch-Mischung. Das verstärkt die Paprikanoten des veganen Gulaschs.