



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

Makkaroni-Auflauf

- GEFRO BIO Kräuterwürze
- 2 TL GEFRO BIO Würzmischung Africa Style
- 3 EL GEFRO Gourmet Lauch Cremesuppe
- GEFRO Salatwürze
- 500 g Makkaroni
- 1 kleiner Brokkoli
- 1 Tomate
- 200 g Schinken
- 150 g Käse, gerieben
- 2 g Eier
- 200 ml Sahne
- 200 ml Milch
- Pfeffer
- Semmelbrösel für die Auflaufform
- Muskat
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

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 Brennwert

1 Zutaten vorbereiten:

500 g GEFRO Ballaststoff Makkaroni in kochendem Salzwasser maximal 4 Minuten garen und abtropfen lassen (nicht vollständig garen, da sie im Ofen sonst zu weich werden).

1 kleinen Brokkoli in Röschen teilen und kurz blanchieren.

200 g Schinken klein würfeln.

2 Eiermasse anrühren:

2 Eier mit 200 ml Sahne und 200 ml Milch verquirlen, bis eine lockere Masse entsteht.

Mit GEFRO BIO Kräuterwürze, 3 EL GEFRO Gourmet Lauch Cremesuppe, 1 - 2 TL GEFRO BIO Africa-Style, Pfeffer und Muskat abschmecken.

3 Auflauf schichten:

Eine Auflaufform einfetten und mit Semmelbröseln ausstreuen.

Die Hälfte der GEFRO Ballaststoff Makkaroni und die Hälfte des Schinkens einfüllen, den gesamten Brokkoli sowie die Hälfte des geriebenen Käses darüber verteilen.

Die restlichen Nudeln und den restlichen Schinken daraufgeben.

Die Eiermasse gleichmäßig darüber gießen.

1 Tomate in Scheiben schneiden und auf dem Auflauf verteilen, anschließend mit dem restlichen Käse bestreuen.

4 Backen:

Im vorgeheizten Ofen (Ober-/Unterhitze 180 °C oder Heißluft 150 °C) ca. 30 - 35 Minuten backen, bis die Oberfläche goldgelb ist.

Tipps & Varianten

Tipp: Dazu passt hervorragend ein frischer, gemischter Salat. Für das Dressing eignet sich GEFRO Salatwürze besonders gut.

Variante: Wer es kräftiger mag, kann statt Schinken geräucherte Putenbrust oder Speckwürfel verwenden.

Tipp: Der Brokkoli lässt sich wunderbar durch Blumenkohl oder Zucchini ersetzen - so entsteht jedes Mal eine neue Variante des Klassikers.

Nicht vergessen: Den Auflauf nach dem Backen 5 Minuten ruhen lassen - so lässt er sich besser portionieren.