



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

Nudelauf mit Artischocken und Mortadella

- 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia
- 300 g GEFRO Ballaststoff Spiralen
- 150 ml GEFRO Suppe
- 8 Artischockenherzen aus der Dose
- 3 Stangen Staudensellerie, geputzt
- 1 g Zwiebel
- 150 g Mortadella in Scheiben
- 200 g Mozzarella

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Nudelauf mit Artischocken und Mortadella

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18,9 g Fett 23,7 g Kohlenhydrate 24,2 g Eiweiß 10,6 g Ballaststoffe
368 kcal Brennwert

1 Vorbereitung:

Den Ofen auf 200 °C vorheizen. 300 g GEFRO Ballaststoff Spiralen nach Packungsanweisung garen, auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

2 Gemüse & Fleisch vorbereiten:

8 Artischockenherzen vierteln. 3 Stangen geputzten Staudensellerie in sehr dünne Scheibchen schneiden. 1 Zwiebel schälen und fein würfeln. 150 g Mortadella in Streifen schneiden.

3 Pfannenmischung zubereiten:

1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erwärmen. Zwiebelwürfel und Selleriescheiben darin anschwitzen, dann die Mortadellastreifen zugeben und kurz mitbraten. Mit 150 ml klarer Brühe aus GEFRO Suppe ablöschen.

4 Alles vermengen:

Die abgetropften Nudeln in eine Auflaufform geben. Artischockenviertel sowie die Zwiebel-Mortadella-Mischung samt Brühe untermengen. Mit GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia abschmecken.

5 backen:

200 g Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und auf den Nudeln verteilen. Den Auflauf ca. 20 Minuten im Ofen gratinieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Besonders aromatisch wird der Auflauf, wenn du kurz vor dem Servieren etwas frisch gehacktes Basilikum darüberstreust.

Variante: Statt Mozzarella kannst du auch Gorgonzola oder Provolone verwenden - das verleiht dem Gericht eine würzigere Note.

Nicht vergessen: Wer mag, kann vor dem Servieren ein paar Tropfen Zitronensaft über den Auflauf träufeln - das hebt die Frische der Artischocken hervor.