



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

Spinat-Nudelaufbau

- 300 g GEFRO Ballaststoff Bandnudeln
- 2 TL GEFRO Suppe
- 1 TL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Fleischwürze
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 450 g Champignons
- 450 g Spinat (fertig aus dem Tiefkühlfach)
- 200 g Hackfleisch
- 150 g geriebener, fettreduzierter Käse
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- Muskat
- 2 Eier

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Spinat-Nudelaufbau

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17,2 g Fett 54 g Kohlenhydrate 40,3 g Eiweiß 503 kcal Brennwert

1 Nudeln vorbereiten:

300 g GEFRO Ballaststoff Bandnudeln nach Packungsanweisung garen, abgießen und abkühlen lassen. Anschließend mit 100 g geriebenem, fettreduziertem Käse vermengen.

2 Hackfleisch und Gemüse anbraten:

1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen und 200 g Hackfleisch in 1 TL GEFRO Brat- und Frittieröl krümelig anbraten.

450 g geschnittene Champignons und 450 g aufgetauten Spinat zugeben, kurz andünsten und mit 2 gehäuften TL GEFRO Suppe, GEFRO Fleischwürze, GEFRO Gewürz-Pfeffer und Muskat kräftig würzen.

3 Eier untermengen:

2 Eier unterrühren und die Mischung gut mit den vorbereiteten Nudeln vermengen. Alles in eine Auflaufform geben und mit den restlichen 50 g Käse bestreuen.

4 Backen:

Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 20 Minuten überbacken, bis der Käse geschmolzen und leicht goldbraun ist.

Tipps & Varianten

Tipp: Anstelle von Spinat kann auch Mangold verwendet werden.

Variante 1: Besonders lecker wird der Auflauf, wenn man einige halbierte Kirschtomaten oder etwas Feta darüberstreut.

Variante 2: Für eine vegetarische Version einfach das Hackfleisch weglassen.

Variante 3: Wer es würziger mag, kann zusätzlich etwas GEFRO BIO Würzmischung Africa Style oder eine Prise Cayennepfeffer einrühren.