



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

Tex-Mex-Nudelaufbau

- 300 g GEFRO Ballaststoff Maccaroni
- 50 g GEFRO Helle Soße
- 1 GEFRO Pikante Pfanne »Schnitzel« mexikanisch
- 2 TL GEFRO Brat- und Frittieröl
- 3 TL GEFRO BIO Kräuterwürze
- 1 TL GEFRO Paprika-Chili Würzmischung
- GEFRO Gewürz_Pfeffer
- 200 g geriebener Käse
- 150 ml Sahne
- 140 g Mais (Dose)
- 1 große rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Kreuzkümmel

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Tex-Mex-Nudelaufbau

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

650 kcal Brennwert 10 g Ballaststoffe 26 g Eiweiß 73 g Kohlenhydrate 27 g Fett

1 Maccaroni vorkochen: 300 g GEFRO Ballaststoff Maccaroni in Salzwasser etwa 2 Minuten kürzer als auf der Packung angegeben kochen. Anschließend abgießen und beiseitestellen.

1 Mexikanische Pfanne zubereiten:

1 Zwiebel fein würfeln und 1 rote Paprika in kleine Stücke schneiden. Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen. 1 Packung GEFRO Schnitzel Mexikanisch kräftig anbraten und dabei mit einem Pfannenwender zerkleinern. Zwiebel und Paprika dazugeben und einige Minuten mitbraten.

2 Mais & Gewürze dazugeben:

1 EL Tomatenmark hinzufügen und kurz mitrösten. 1 kleine Dose Mais (ca. 140 g Abtropfgewicht) abgießen und dazugeben. Alles mit 1 TL GEFRO Paprika-Chili Würzmischung, ½ TL Kreuzkümmel und etwas GEFRO Gewürz-Pfeffer abschmecken.

3 GEFRO Helle Soße zubereiten:

400 ml GEFRO Helle Soße nach Packungsanleitung zubereiten und mit 150 ml Kochsahne verfeinern. Anschließend mit 2-3 TL GEFRO BIO Kräuterwürze abschmecken.

4 Auflauf vorbereiten:

Die vorgekochten Maccaroni mit der mexikanischen Schnitzel-Gemüse-Pfanne und der cremigen Hellen Soße gründlich vermengen. Alles in eine Auflaufform geben und gleichmäßig mit 150-200 g geriebenem Käse bestreuen.

5 Goldbraun überbacken:

Den Tex-Mex-Nudelaufbau im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze etwa 15-20 Minuten überbacken, bis der Käse schön goldbraun ist.

Tipps & Varianten:

Tipp: Wer es gerne etwas schärfer mag, kann den fertigen Auflauf zusätzlich mit etwas GEFRO Paprika-Chili Würzmischung verfeinern. Nicht vergessen: Die Maccaroni nur kurz vorkochen, da sie im Backofen noch weitergaren. So bleiben sie schön bissfest.