



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

Überbackene Schinkennudeln mit Kräutersahne

- 3 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl
- GEFRO Ballaststoff Maccaroni
- 3 TL GEFRO BIO Würzmischung Frühlingskräuter
- 200 g Schinken, gekocht
- 200 ml süße Sahne
- 100 g Gratinkäse
- 1 Zwiebel

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Überbackene Schinkennudeln mit Kräutersahne

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

33,8 g Fett 10,8 g Kohlenhydrate 23 g Eiweiß 1,7 g Ballaststoffe
440 kcal Brennwert

1 Vorbereiten:

1 Zwiebel schälen und fein schneiden.

200 g gekochten Schinken in Streifen schneiden.

2 Anbraten:

In einem Topf 2 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl erhitzen.

Die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten, Schinkenstreifen zufügen und etwa 2 Minuten mitbraten.

Alles zur Seite stellen.

2 Backofen vorheizen:

Den Ofen auf 180 °C Umluft (200 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen.

3 Nudeln vorkochen & vermengen:

GEFRO Ballaststoff Maccaroni 1-2 Minuten ohne Salz in Wasser vorkochen, abgießen und zurück in den Topf geben.

Die Zwiebel-Schinken-Mischung, 200 ml Sahne und 3 TL GEFRO BIO Würzmischung »Frühlingskräuter« zugeben.

Alles vorsichtig miteinander vermengen.

4 backen:

Eine Auflaufform mit 1 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl einfetten.

Die Nudelmischung hineingeben, mit 100 g Gratinkäse bestreuen und im Ofen ca. 15-20 Minuten goldbraun überbacken.

5 Anrichten & Servieren:

Die überbackenen Schinkennudeln heiß direkt aus dem Ofen servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Wer es besonders herzhaft mag, ersetzt den Gratinkäse durch Parmesan.

Variante: Für eine frische Note Brokkoli oder Erbsen unter die Nudeln mischen.

Nicht vergessen: Nudeln nur kurz vorkochen - sie garen im Ofen nach und bleiben so bissfest.