



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0 800 / 95 95 100*

Telefax 0 800 / 95 95 111*

*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Kaufmanns Nudel-Auflauf

- GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Fleischwürze
- GEFRO Ballaststoff Maccaroni
- 3 Eier
- 200 ml Sahne
- 400 ml Milch (1,5% Fett)
- 200 g geriebener Emmentaler
- 1 EL gehackte Petersilie
- Pfeffer nach Bedarf

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Kaufmanns Nudel-Auflauf

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

38,2 g Fett 91,6 g Kohlenhydrate 40,7 g Eiweiß 877 kcal Brennwert

Kaufmann's Nudel-Auflauf: 500 g GEFRO Ballaststoff Maccaroni nach Packungsangabe garen, kalt abschrecken und mit 1 EL GEFRO Suppe würzen. 3 Eier, 200 ml Sahne, 400 ml Milch, 200 g geriebenen Emmentaler, 1 EL gehackte Petersilie, 3 TL GEFRO Fleischwürze, 3 TL GEFRO Kräuterwürze und Pfeffer nach Bedarf miteinander verrühren.

In einer Auflaufform die Nudeln mit 2/3 Käse-Sahne-Soße mischen, die restlichen 1/3 Soße darübergeben und bei 200 °C 30-40 Min. überbacken, bis der Käse goldbraun ist. Wer es etwas pikanter liebt, würzt mit Cayennepfeffer.

Tipp: Dazu schmeckt ein frischer, gemischter Salat sehr lecker.