



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

GEFRO KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Maccaroni-Auflauf mit veganem Gulasch

- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Balance Tomatensoße & -Suppe DOLCE VITA
- GEFRO Veganes Gulasch
- GEFRO Ballaststoffnudeln Maccaroni
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Thymian
- 100 g Gratinkäse
- Salz nach Belieben

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Maccaroni-Auflauf mit veganem Gulasch

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

14,5 g Fett	90,9 g Kohlenhydrate	30,2 g Eiweiß	21,8 g
Ballaststoffe	655 kcal Brennwert		

Maccaroni-Auflauf mit veganem Gulasch: 1 Zwiebel schälen und in Würfel schneiden, 1 Zehe Knoblauch schälen und fein hacken.

1 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel und fein gehackten Knoblauch hineingeben, goldgelb andünsten und dann beiseitestellen.

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

30 g **GEFRO Balance Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita** mit dem Schneebesen in 250 ml warmes Wasser einrühren und ca. 1 Minute kurz köcheln lassen.

In einem großen Topf 192 g **GEFRO Veganes Gulasch** mit fein-würziger Paprikasoße mit dem Schneebesen in 800 ml kaltes Wasser einrühren und 5 Minuten leicht köcheln lassen. Dann Zwiebeln, Knoblauch, die Tomatensoße, 1 TL Thymian und 400 g ungekochte **GEFRO Ballaststoffnudeln Maccaroni** untermischen, nach Belieben salzen.

Eine Auflaufform mit 1 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** einpinseln, die Gulasch-Nudel-Mischung einfüllen, glatt streichen und mit 100 g Gratinkäse bestreuen.

Im Backofen ca. 20 Minuten überbacken.

Den fertigen Auflauf aus dem Ofen nehmen und in der Form heiß servieren.

Tipp: Wenn Sie es besonders würzig mögen, ersetzen Sie den Gratinkäse durch Pecorino.