



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

Nudelauf mit Artischocken und Mortadella

- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«
- GEFRO Ballaststoff Spiralen
- GEFRO Suppe
- 8 Artischockenherzen aus der Dose
- 3 Stangen Staudensellerie, geputzt
- 1 Zwiebel
- 150 g Mortadella in Scheiben
- 200 g Mozzarella

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Nudelauf mit Artischocken und Mortadella

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18,9 g Fett	23,7 g Kohlenhydrate	24,2 g Eiweiß	10,6 g
Ballaststoffe	368 kcal Brennwert		

Nudelauf mit Artischocken und Mortadella: Den Ofen auf 200 °C vorheizen. 300 g **GEFRO Ballaststoff Spiralen** nach Packungsanweisung garen, auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit 8 Artischockenherzen vierteln und 3 Stangen geputzten Staudensellerie in sehr dünne Scheibchen schneiden. 1 Zwiebel schälen und fein würfeln. 150 g Mortadella in Streifen schneiden.

In einer Pfanne 1 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** erwärmen, die Zwiebelwürfel sowie die Selleriescheiben darin anschwitzen und die Mortadellastreifen zugeben. Mit 150 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** ablöschen.

Die abgetropften Nudeln in eine Auflaufform geben und die Artischockenviertel sowie die Zwiebelmischung samt klarer Brühe untermengen. Mit **GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«** abschmecken.

200 g Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und auf den Nudeln verteilen. Den Nudelauf für ca. 20 Minuten im Ofen gratinieren.