



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](mailto: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](http://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.