

## *Eine runde Sache - Schnelle Rezepte mit Eiern vom Wittenseer Hühnerhof*

- Unsere monatlich wechselnde Seite mit leckeren Eier-Gerichten und Backwaren zum Selbermachen -

### **Aufläufe - herzhaft und so lecker!**

Ob nun aus Resten oder mit vielen frischen Zutaten - Aufläufe sind - weil man das Garen weitestgehend dem Ofen überlassen kann - schnell zubereitet. Zumindest kann man während des Backvorgangs anderen Aufgaben nachgehen.

#### Italienischer Nudelauflauf

##### **Zutaten:**

175 gr. Nudeln  
250 gr. Salami ( alt. Cabanossi)  
200 gr. Frischkäse  
1 Dose passierte Tomaten  
3 kl. Dosen Tomatenmark  
3 Eier  
Pfeffer, Salz, Paprika  
Ital. Kräuter (u.a. Oregano,  
Thymian)

##### **Zubereitung:**

Die Nudeln garen oder die entsprechende Menge vom Vortag nehmen. Salami in Würfel schneiden und mit den Nudeln in eine gefettete Auflaufform geben. Die verbliebenen Zutaten gut verquirlen und über die Nudel-Salamimischung gießen. Im Ofen bei 180° C ca. 40 Minuten garen.

#### Nudelauflauf mit Mozzarella

##### **Zutaten:**

300 gr. Nudeln  
1 Becher Schmand  
100 ml Milch  
4 Eier  
Pfeffer, Salz,  
Basilikum, Schnittlauch  
2 Päckchen Mozzarella

##### **Zubereitung:**

Die Nudeln garen Eier, Schmand, Milch, Gewürze und klein geschnittene Kräuter gut verrühren, die Nudeln unterheben und in eine gefettete Auflaufform geben. Mozzarella in Scheiben schneiden und die Nudelmischung damit belegen. Im Ofen bei 180° C ca. 40 Minuten garen.



*Guten Appetit wünscht Ihnen Ihre Familie Schröder vom Wittenseer Hühnerhof*

P.S. - wenn nicht anders angegeben: Rezepte gelten für 4 Personen - verwendet werden Eier der Gewichtsklasse M

## *Eine runde Sache - Schnelle Rezepte mit Eiern vom Wittenseer Hühnerhof*

- Unsere monatlich wechselnde Seite mit leckeren Eier-Gerichten und Backwaren zum Selbermachen -

### Lachs-Brokkoli-Auflauf

#### **Zutaten:**

200 gr. Nudeln  
250 gr. Lachs  
250 gr. Brokkoli  
½ Becher Sahne  
1 Becher Kräuterschmand  
3 Eier  
Pfeffer, Salz, Petersilie, gehackt  
100 gr. geriebener Käse

#### **Zubereitung:**

Die Nudeln garen und mit dem etwas zerteilten Lachs sowie den angetauten Brokkoliröschen in der gefetteten Auflaufform mischen. Die verbliebenen Zutaten außer Käse gut verquirlen und über die Nudel-Mischung gießen. Im Ofen bei rund 200° C ca. 45 Minuten garen.

Zum Schluß!

### **Das alles steckt im Ei!**

Neben dem Eiweiß - pro Tag sollte ein erwachsener Mensch durchschnittlich etwa 0,8 g Eiweiß pro Kilogramm seines Körpergewichtes zu sich nehmen, da es ansonsten zu Störungen lebenswichtiger Funktionen, z.B. in den Muskeln kann - gibt es weitere wichtige Inhaltsstoffe. Lecithin und Cholin helfen bei Erinnerungs- und Denkvermögen.

Vitamine, wie z.B. Vitamin D und die B-Gruppe. Die Schönheitsvitamine A und Biotin sind gut für eine gesunde Haut, Haare und Fingernägel.

Auch diejenigen, die etwas für den Stoffwechsel und den Knochenaufbau tun möchten, können dies mit den vielfältigen Mineralien des Eis unterstützen.

Übrigens, Eier sind leicht verdaulich und nahrhaft (ca. 350 kJ pro 60 gr. Ei).

*Guten Appetit wünscht Ihnen Ihre Familie Schröder vom Wittenseer Hühnerhof*

P.S. - wenn nicht anders angegeben: Rezepte gelten für 4 Personen - verwendet werden Eier der Gewichtsklasse M