



Spätzle-Lauch-Auflauf (4 Portionen)

pro Portion: ca. 17,5 g Eiweiß, ca. 550 g kcal

ZUTATEN:

Menge	Zutaten	EW g	kcal
2 Stangen	Lauch (ca. 300 g verzehrfertig)	6	78
2 EL	Öl	0	166
500 g	Spätzle aus der Kühlabteilung	30,5	820
250 ml	Sahne	6	730
1 TL	Gemüsebrühe	0,5	15
100 g	geriebener Käse (Emmentaler)	27	384
	Salz und Pfeffer	0	0
Gesamt		70	2193

→ Lauch in feine Ringe schneiden und im heißen Öl 5 Min. braten,
 → mit Sahne ablöschen und Spätzle unterheben.

→ Brühe zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

→ Alles in eine Auflaufform füllen und ca. 25 Min.
 bei 200 Grad Ober-/Unterhitze backen.

1 Stange Lauch kann auch gegen Champignons oder Paprika ausgetauscht werden.