

## *Clever lecker – frisch auf'n Tisch*

### 8 x Makkaroni-Schinken-Auflauf

600 g gekochter Schinken  
1 kg Nudeln  
750 g geriebener Hartkäse  
1 kg Nudeln (z.B. Makkaroni)  
1 Kg Crème fraîche  
Salz und Pfeffer

**!Achtung!**  
Ofen rechtzeitig vorheizen auf 180 °C!

**!Gesundheitstipp!**  
Weniger gehaltvoll und trotzdem lecker...  
mit weniger Käse und Crème fraîche

- Ofen auf 180 °C vorheizen.
- Makkaroni oder andere Nudeln in Salzwasser al dente garen
- Nudeln abgießen
- Nudeln in Auflaufform gießen
- Schinken in Scheiben schneiden
- Käse, Schinken und Crème fraîche unter die Nudeln mischen
- Beim Mischen alles salzen und pfeffern
- Im Ofen 35 Minuten backen
- Sobald die Kruste des Auflaufs goldbraun ist, Auflaufform herausnehmen
- warm gerne mit Salat servieren

**GEMEINSAM GENIESSEN**  
Guten Appetit!

### **Titel: Makkaroni-Schinken-Auflauf**

#### **!Wichtiges!**

- Angebote checken
- Erfahrungswerte sammeln
- Zusammenlegen oder mehrere Portionen vorkochen und einfrieren

#### **Was muss man bedenken?**

- Vegetarier oder Neigungen abfragen – notfalls getrennt kochen
- Hygieneregeln streng beachten
- Rezept gut durchlesen, Kochvorgang gut vorbereiten und alles bereitstellen

#### **Kosten pro Portion:**

Ein voller Teller kostet ca. 2,00 Euro und liegt gut im Budget von 2,50 Euro für ein warmes Mittagessen.

#### **Gesundheitstipp:**

Du kannst das Crème fraîche gut von 1 kg auf 600 g verringern. Auch beim Käse kannst Du sparsamer sein. Das ist weniger gehaltvoll und noch günstiger – und schmeckt trotzdem superlecker!

# Makkaroni-Schinken-Auflauf

Testzubereitung im Rahmen des Projektes gute-gesunde-Schule am 26.04.2025

## Einkauf:

**!Angebote checken!**



Crème fraîche reduziert!

Einkaufen unterwegs? Zum Beispiel in der Norma – die Preise sind vergleichbar mit Netto oder Penny...



Der Jugendliche, der das Gericht nach Anleitung zubereitet hat, hat es selbst aus einem Kochbuch ausgesucht.



Folgende **Kosten** sind uns **für das doppelte Rezept** entstanden:

<b>Produkte</b>	<b>Menge</b>	<b>Preis in €</b>
Crème fraîche	1 kg	4,95
Käse	750 g	5,97
Nudeln	1kg	1,49
Gekochter Schinken	600 g	7,47

Daraus ergibt sich die Summe von 19,88 Euro.

**!Hinweis!** Dazu kamen nur etwas Salz und Pfeffer zum Nachwürzen.  
Es blieben keine Zutaten übrig!

**Es entstanden Kosten von ca. 20,00 Euro.**

### **Zubereitung:**

**Was brauche ich noch?**

Herd und Ofen, Auflaufform, Topf, Nudelsieb, Kochlöffel, scharfe Schneidmesser für den Schinken, Wasser und Salz für die Nudeln...

**Was muss ich bedenken?**

- Falls jemand vegetarisch isst, muss eine kleine Form ohne Fleischprodukte genutzt werden
- Den Ofen rechtzeitig vorheizen
- Alle Orte und Materialien müssen sauber sein.
- Vor dem Verarbeiten unbedingt Hände waschen

### **!Erfahrungswerte zählen!**

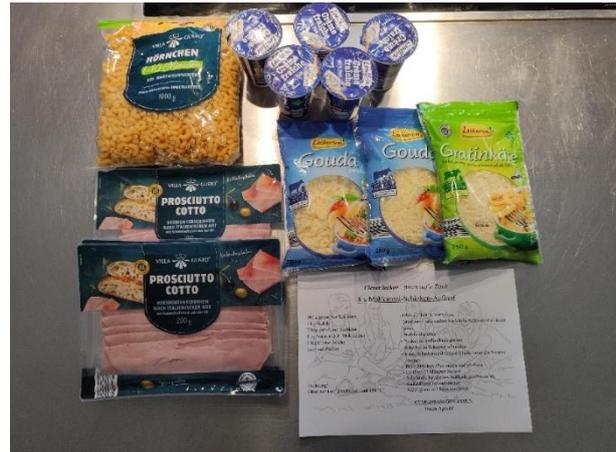
Die Erfahrung dieser Aktion hat uns gezeigt, dass aus dieser Menge ungefähr 10 Portionen entstehen! Das bedeutet: Tut Euch zusammen!!!

Daher gilt: 20,- Euro geteilt durch 10... **Ein Teller voll kostet demnach ca. 2,00 Euro**

⇒ **Dieses Rezept kann mit dem Budget von 2,50 Euro für ein Mittagessen zubereitet werden!**

## Fotodoku:

Zutaten  
vorbereitet...



Arbeiten nach Rezept...



Alles zusammen...



Fertig gemischt...



Fertig gekocht und gebacken...

