

Bandnudelaufbau

Aufläufe » Nudel-Aufläufe » Bandnudel-Aufläufe

Zutaten (4 Personen)

- » 300g Möhre(n)
- » 200g Zuckerschoten
- » Salz & Pfeffer
- » 300g breite Bandnudeln
- » 1EL Öl
- » 2 Ei(er)
- » 200g Saure Sahne
- » 100g ger. Emmentaler
- » 1EL Butter/Margarine

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Die Möhren waschen, putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Zuckerschoten abbrausen, putzen und quer halbieren. Möhren in kochendem Salzwasser ca. 6min blanchieren. Nach 3min die Zuckerschoten zufügen. Das Gemüse in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

2. Die Nudeln nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen. Das Öl unterziehen. Den Ofen auf 200°C vorheizen.

3. Eier mit Sauerrahm, Hälfte des Emmentalers, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gründlich verrühren. Nudeln, Möhren und Zuckerschoten miteinander vermengen. Mischung in eine gefettete Auflauf- oder Quicheform geben. Die Eiermasse darüber verteilen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Die Butter in kleinen Flöckchen darauf setzen und den Auflauf im Ofen etwa 30min überbacken.

Nährwerte: 600kcal/E23g/F30g/KH58g pro Portion

angelegt am: 21.06.2003

Rezept-Nr: 376

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke