

Nudel-Gemüse-Auflauf

Aufläufe » Nudel-Aufläufe

Zutaten (4 Personen)

- » 200g Spirelli
- » Salz & Pfeffer
- » 2 EL Öl
- » 300g Möhre(n)
- » 350g Brokkoli
- » 150g Champignons
- » 2 Zwiebel(n)
- » 50g Butter/Margarine
- » 50g Mehl
- » 250ml Instant-Gemüse-Brühe
- » 500ml Milch
- » Muskat
- » 100g Gouda
- » 30g Mandelblättchen

Bewertung



Beschaffung

in jedem Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

61-90min

Zubereitung

1. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen und mit 1TL Öl vermengen. Möhren schälen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Beides in kochendem Salzwasser ca. 3min blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2. Champignons putzen, halbieren und in 1EL heißem Öl ca. 2min braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und beiseite stellen.

3. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Fett in einem Topf schmelzen. Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben und anschwitzen. Mit Brühe und Milch unter Rühren ablöschen. Aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

4. Gemüse und Nudeln mit der Soße vermengen, in eine gefettete Auflaufform füllen. Käse grob raspeln. Mit Mandeln über den Auflauf streuen. Im vorgeheizten Ofen bei 175°C ca. 40min garen. Auflauf nach der Hälfte der Garzeit evtl. abdecken.

Nährwerte: 530kcal/E21g/F24g/KH58g pro Portion

angelegt am: 01.03.2004

Rezept-Nr: 986

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