Makkaroni-Auflauf mit Gemüse

Zutaten (4 Personen)

» 200g Blattspinat
» 1 Zwiebel(n)
» 2 Knoblauchzehe(n)
» 40g Sellerie
» 300g Brokkoli
» Salz & Pfeffer
» 3 EL Olivenöl
» 600g Tomate(n)
» 300g Makkaroni
» 2 EL Butter/Margarine
» 1 EL Mehl
» 250ml Milch
» 1 Eigelb
» 50ml Schlagsahne
» 30g ger. Pecorino
» 1 TL Oregano

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
61-90min

Zubereitung

1. Den Spinat auftauen lassen. Zwiebel, Knoblauch abziehen, fein hacken. Sellerie schälen, in kleine Würfel oder Streifen schneiden. Brokkoli abbrausen, putzen, in Röschen teilen, in Salzwasser 2min garen, abgießen.

2. Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Sellerie und ausgedrückten Spinat darin ca. 2min andünsten. Die Tomaten überbrühen, häuten, vierteln, entkernen und quer halbieren. Mit dem Brokkoli zum übrigen Gemüse geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Weitere 3min köcheln lassen.

3. Makkaroni in kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Mit dem Gemüse mischen, in eine gefettete Auflaufform geben. Ofen auf 200°C vorheizen.

4. Für die Soße 1EL Butter erhitzen, Mehl darin anschwitzen. Milch unter Rühren angießen, ca. 10min köcheln lassen. Abschmecken. Eigelb mit Sahne verrühren, unterziehen. Soße kurz erhitzen und über die Gemüse-Nudeln geben. 1EL Butter in Flöckchen und den Käse darüber verteilen. Auflauf ca. 20min überbacken. Mit Oregano bestreut servieren.

Nährwerte: 430kcal/E15g/F27g/KH35g pro Portion

angelegt am: 21.07.2004 Rezept-Nr: 1170

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke