Nudelauflauf mit buntem Gemüse

Aufläufe » Nudel-Aufläufe

Zutaten (4 Personen)

» 200g Brokkoli
» 200g Möhre(n)
» 200g Zucchini
» 300g Tomate(n)
» 1 Bd. Petersilie
» 250g Penne
» 4 Ei(er)
» 500ml Milch
» 500ml Instant-Gemüse-Brühe
» 2 TL Stärke
» Salz & Pfeffer
» 80g Gouda

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Das Gemüse putzen und waschen. Den Brokkoli in kleine Röschen teilen und die Stiele klein schneiden. Die Möhren, die Zucchini sowie die Tomaten in Scheiben teilen. Die Petersilie abbrausen und trockenschütteln. Blättchen abzupfen und fein hacken.

2. Eine Auflaufform fetten. Einige Tomatenscheiben zur Seite stellen. Die Penne im Wechsel mit Brokkoli, Möhren, Zucchini, Tomaten und der Petersilie in die Auflaufform schichten. Den Ofen auf 155°C vorheizen.

3. Die Eier mit einer Gabel verquirlen und mit der Milch, der Brühe sowie der Speisestärke sorgfältig verrühren. Die Mischung mit Salz, Pfeffer würzen und über den Gemüse-Nudel-Mix geben. Die restlichen Tomatenscheiben auf dem Auflauf verteilen. Den Käse entrinden, fein reiben und über den Nudelauflauf streuen. Das Ganze im vorgeheizten Ofen ca. 40min backen. Anschließend den Auflauf herausnehmen und mit Pfeffer bestreut in der Form servieren.

Nährwerte: 510kcal/E27g/F20g/KH54g pro Portion

angelegt am: 20.08.2006 Rezept-Nr: 2142

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