

Nudel-Brokkoli-Auflauf

Für 4 Personen

Zutaten:

- ✓ 350g Vollkornnudeln
- ✓ Ca. 400g Brokkoli /Tk oder frisch)
- ✓ Salz
- ✓ 200ml Wasser vom Brokkoli kochen
- ✓ 200 ml Milch
- ✓ 1 El Öl oder Butter
- ✓ 1 El Mehl
- ✓ Salz, Pfeffer, evtl ½ fein gehackte Zwiebel oder Zwiebelpulver, Paprikapulver
- ✓ 120g geriebenen Käse

Zubereitung:

- ✓ Wasser zum Kochen bringen und Nudeln darin gar kochen
- ✓ In einem separaten Topf ca. 200 ml Wasser mit Salz zum kochen bringen
- ✓ Den Brokkoli darin gar kochen, aus dem Wasser nehmen und das Kochwasser aufbewahren
- ✓ Die garen Nudeln in eine Auflaufform geben und mit dem Brokkoli mischen.
- ✓ In einem Topf das Öl erwärmen und ggf darin die Zwiebelwürfel andünsten
- ✓ Ein Esslöffel Mehl dazugeben und mit dem Schneebesen verrühren
- ✓ Milch und Gemüsewasser unter rühren dazu gießen unditerrühren bis es kocht.
- ✓ Die helle Soße mit Salz, Pfeffer, und Paprikapulver abschmecken und über die Nudeln gießen
- ✓ Mit Käse bestreuen
- ✓ Im Backofen bei 175° Grad Umluft ca. 20 Minuten backen

Tipp:



- ✓ es kann natürlich auch mehr Käse zum überbacken verwendet werden
- ✓ Große Brokkoliröschen zerkleinern, dann werden sie meist besser akzeptiert
- ✓ Vollkornnudeln müssen oftmals etwas länger gekocht werden

Nährwerte pro Portion:

Kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe
453	20 g	15 g	63 g	12 g

Cornelia Bartels
Diätassistentin
Ernährungsberaterin/DGE