

Nudel-Blumenkohl Auflauf mit Putenfleisch

Das Rezept ist für 4 Pers. p.Pers. 9 SmartPoint Punkte

Zutaten:

1 mittelgroßer Blumenkohl in Röschen geteilt, Bissfest garen und gut abtropfen lassen

500 g Puteninnenfilet

220 g Nudel ungekocht, diese bissfest garen und abtropfen lassen

200 g Frischkäse Exquisa 0,2% mit Kräutern

35 g Parmesankäse

20 g Emmentalerkäse

500 g Gemüsebrühe

1 TL Schlemmerkräuter

2 TL Gewürz Fleischeslust

Zubereitung:

Ich habe zuerst die Puteninnenfilets mit dem Gewürz Fleischeslust gewürzt und gut durch ziehen lassen.

Jetzt den Backofen auf 220 Grad O/U Hitze vorheizen.

Dann den Frischkäse in die warme Gemüsebrühe rühren, so dass er sich auflöst. Dann 1 TL Schlemmerkräuter zugeben und 15 g vom dem frisch geriebenen Parmesan einrühren.

Den Parmesankäse habe ich mit der feinen Micorplanereibe gerieben und den Emmentalerkäse mit der groben.

Nun zuerst in die große Ofenhexe die Nudeln einfüllen, dann die Putenfilets darauf verteilen und dann die Blumenkohlröschen drüber geben.

Jetzt die Brühe darüber gießen und zum Abschluss den restlichen geriebenen Parmesankäse und den Emmentalerkäse darüber streuen.

Alles für ca. 35 Min auf dem unteren Rost fertig garen.

Guten Appetit wünsche Euch Judith