

Überbackener Nudelaufwurf mit Brokkoli und Blumenkohl

Das Rezept reicht für 4-6 Pers. Bei 4 Pers. p. Pers. 16 SmartPoints, bei 6 Pers. 10 SmartPoints p.Pers.

Zutaten:

300 g Nudeln, ich hatte Blattnudeln, ca. 10 Min vorgekocht
400 g Brokkoli, in Röschen geteilt und kurz vorblanchiert
250 g Blumenkohl, in Röschen geteilt und kurz vorblanchiert
2 Zwiebeln, geachtelt
1 Knoblauchzehe
20 g Butter
200 g mageren Kochschinken, 1cm dick in Würfel geschnitten
250 ml Cremefine zum Kochen 7%
30 frisch geriebenen Parmesankäse, mit der feinen Microplanereibe gerieben
50 g frisch geriebenen Emmentalerkäse, mit der groben Microplanereibe gerieben
500 ml Wasser
1 TL Gemüsebrühpulver
1 ½ TL Gewürz „Nicht Fisch, nicht Fleisch“, alternativ Salz und Pfeffer
1 TL Paprika edelsüß, etwas Muskatnuss
Etwas Johannesbrotkernmehl zum Binden, alternativ Speisestärke

Zubereitung:

Den Backofen auf 220 Grad O/U Hitze vorheizen.

Dann den Brokkoli und den Blumenkohl mit den Nudeln in die große Ofenhexe geben.

Jetzt die Zwiebel und die Knoblauchzehe in den Thermomix geben und 8 Sek/Stufe 5 zerkleinern. Mit dem Spatel alles nach unten schieben und die Butter zugeben.

Alles für 2 Min / 120 Grad / Stufe 2 andünsten.

Dann das Wasser, Cremefine, Gemüsepulver und Gewürze zugeben und 7 Min / 100 Grad/Stufe 1 köcheln. Zuletzt etwas Johannesbrotkernmehl zu geben und 1,5 Min / Stufe 3 vermengen. Die Soße dann über den Auflauf geben.

Jetzt den geriebenen Käse auf dem Auflauf verteilen und alles für 35 Min auf dem unteren Rost fertig backen. Bitte Garprobe machen.

Guten Appetit wünscht Euch Judith ☺