

Brokkoli-Nudel-Auflauf

Aufläufe gehen immer! Sie sind nicht nur superlecker, sondern lassen sich auch perfekt vorbereiten. Und während der Auflauf im Ofen ist, kann in aller Ruhe der Tisch gedeckt werden. Der Nudelaufbau wird mit viel gesundem Brokkoli und Hafermilch statt normaler Milch zubereitet. Einfach mal probieren!

Einkaufsliste (für 4 Personen)

500 g Brokkoli
250 g Vollkornnudeln
200 g Kirschtomaten
½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
300 ml Gemüsebrühe
250 ml Hafermilch
150 g geriebener Käse
etwas Margarine
Salz, Pfeffer, Muskatnuss



vegetarisch ...

Zubereitung

1 Brokkoli putzen, waschen, in Röschen schneiden und ca. 6-8 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Nudeln ebenfalls in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten.

2 Tomaten waschen und halbieren. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Für die Soße Fett in einem Topf schmelzen und anschließend die Zwiebelwürfel und den Knoblauch darin andünsten und nach und nach mit der Gemüsebrühe und der Milch ablöschen. Unter Rühren aufkochen lassen, dann ca. 75 g geriebenen Käse unterrühren.

Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

3 Nudeln, Brokkoli und Tomaten mit der Soße vermengen und anschließend in eine ofenfeste Auflaufform füllen und mit dem restlichen Käse bestreuen.

4 Im vorgeheizten Backofen (175 Grad Umluft) ca. 30 Minuten backen.