

Vollkorn-Nudel-Auflauf

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 kleine Zucchini
- 100 g Champignons
- 150 g Kürbis
- 2 EL Olivenöl
- 160 g Vollkornnudeln
- Salz
- Pfeffer
- Oregano
- Thymian
- Rosmarin
- 150 g Sahne
- 325 ml Gemüsebrühe
- 150 g geriebener Gouda

Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Zucchini waschen und in Scheiben schneiden, Champignons säubern und ebenfalls in Scheiben schneiden. Kürbis würfeln (eventuell TK-Kürbiswürfel verwenden).

Zwiebel und Knoblauch mit Olivenöl in einer möglichst ofenfesten Pfanne anschwitzen. Das vorbereitete Gemüse und die ungekochten Nudeln hinzufügen und kurz anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian und Rosmarin würzen und mit Sahne und Gemüsebrühe übergießen. Die Mischung in der ofenfesten Pfanne oder in einer Auflaufform etwa 30 Minuten im Ofen garen. Anschließend den Auflauf gut umrühren, mit dem Käse bestreuen und 5 Minuten im Ofen bei Grillstufe überbacken. Vor dem Servieren kurz abkühlen lassen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 30.09.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen