



Gesundes Fasten

Gemüse-Nudelauflauf für die Fastenzeit

Zutaten

- ca. 200 g Brokkoli (TK)
- 200 g Blumenkohl (TK)
- 250 g Nudeln (z.B. Fusilli oder Farfalle)
- geriebener Käse
- ein Becher Sahne
- Butter
- Mehl
- ca. 0,3 l Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- Muskat



1 Den Brokkoli und den Blumenkohl in kochendes Wasser geben und ca. 15 Minuten kochen, bis das Gemüse fast gar ist.

2 Gleichzeitig die Nudeln nach Packungsanweisung al dente kochen. Nudeln und Gemüse abgießen.

3 In einem kleineren Topf ca. 1-2 EL Butter schmelzen. Anschließend ca. 3-4 EL Mehl dazugeben und mit einem Schneebesen verrühren. Von der heißen Platte nehmen und unter Rühren mit Gemüsebrühe ablöschen. Das Mehl sollte dabei keine Klümpchen bilden. Die Sauce kochen, bis sie dicker wird. Sahne dazugeben und die Sauce mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen.

4 Den Backofen auf ca. 180° C vorheizen. Die Nudeln in eine Auflaufform geben und mit dem Gemüse vermischen.

5 Sauce darübergeben und mit Käse bestreuen. 20 Minuten backen.



Extra-Tipp

Wer möchte, kann auch noch Lachs oder Schinken mit in den Auflauf geben oder den Auflauf um anderes Gemüse wie Karotten ergänzen.