

## Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN  
520 kcal

KOHLENHYDRATE  
60,9 g

FETT  
14,0 g

EIWEISS  
35,5 g

BALLASTSTOFFE  
17,0 g

# Gratinierte Nudeln

## Zubereitung (30 Min.)

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen und abgießen.
2. Den Schinken klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
3. Die Cocktailltomaten halbieren und zur Seite stellen. Die Frühlingszwiebeln mitsamt dem Grün in Röllchen schneiden und ebenfalls zur Seite stellen.
4. Das restliche Gemüse vorbereiten und in gleichmäßige, kleine Würfel schneiden.
5. 1 TL Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten, den Schinken und die Gemüsewürfel zugeben und 5 Minuten mitbraten.
6. Das Tomatenmark mit der Sahne und der Milch verrühren, zugießen und 3 Minuten leicht kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Streuwürze und den Kräutern abschmecken. Die Nudeln zugeben und unterheben.
7. Die Masse in eine flache Auflaufform füllen und die Zwiebelröllchen unterheben. Die halbierten Cocktailltomaten darüber geben. Den Mozzarella in Würfel schneiden und darüber streuen.
8. Bei 230°C etwa 10 Minuten gratinieren, bis der Käse geschmolzen ist. Mit Basilikum garniert servieren.

## Zutaten

- 60 g Bandnudeln, Vollkorn
- 30 g Schinken, mager
- 60 g Mozzarella 8,5 % Fett
- 50 g Zucchini
- 1 Tomate, groß
- 25 ml Milch 1,5 % Fett
- 1 Paprika, rot (ca. 155 g)
- 5 Cocktailltomaten
- 2 Frühlingszwiebeln (ca. 40 g)
- 1/4 Zwiebel (ca. 25 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Tomatenmark
- 1 EL Sahne 10 % Fett
- 1 Prise Zucker
- 2 TL italienischer Kräutermix
- Basilikum, frisch