

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
520 kcal

KOHLENHYDRATE
60,9 g

FETT
14,0 g

EIWEISS
35,5 g

BALLASTSTOFFE
17,0 g

Gratinierter 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 Cockailtomaten 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 Cockailtomaten 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 Cockailtomaten
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