

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
529 kcal

KOHLNHYDRATE
40,2 g

FETT
21,1 g

EIWEISS
43,3 g

BALLASTSTOFFE
11,7 g

Nudelauflauf mit Schinken & Brokkoli

Zubereitung (50 Min.)

1. Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen.
2. Milch, Sahne und Ei verrühren und mit Salz, Pfeffer, Brühpulver und Muskat kräftig abschmecken.
3. Den Brokkoli auftauen lassen oder die letzten 3 Minuten bevor die Nudeln gar sind, den gefrorenen Brokkoli ins Nudelwasser geben.
4. Pilze waschen und in Scheiben schneiden, die Tomaten waschen und halbieren, den Schinken in Streifen schneiden.
5. Alle Zutaten mit den gekochten Nudeln in eine Auflaufform geben, die Soße darüber gießen und würzen. Mit Käse und Mandelblättchen bestreuen und bei 200°C Ober- und Unterhitze etwa 35 Minuten backen.

Zutaten

50 g Vollkornnudeln
50 ml Milch 1,5 % Fett
25 ml Kochsahne 7 % Fett
1 Ei (Größe S)
100 g Brokkoli, frisch oder TK
3 Champignons (ca. 60 g)
6 Kirschtomaten
40 g Kochschinken
40 g Gouda 30 % Fett, gerieben
Salz
Pfeffer
Gemüsebrüh-Pulver
Muskat
1 TL Mandelblättchen