

Nudelauflauf mit Brokkoli und Lauch



Zutaten:

- 250 g Nudeln nach Wahl
- 1 Brokkoli
- 1 Stange Lauch
- 100 g Kochschinken
- 100 g geräucherter Speck
- ½ Pck. Schmelzkäse
- 500 ml Sahne
- 150 g geriebener Gouda
- Salz, weißer Pfeffer, Thai Curry, Gemüsebrühe, etwas Zucker

Zubereitung:

1. Nudeln in Salzwasser kurz vorkochen, sodass sie innen noch hart sind.
2. Backofen auf 175°C Umluft vorheizen.
3. Lauchstange in Halbringe schneiden, Brokkoli in kleine Röschen teilen. Kochschinken in Quadrate schneiden.
4. Nudeln mit Brokkoli, Lauch, Kochschinken und Speck mischen und in eine Auflaufform geben.
5. In einem Topf Sahne mit Schmelzkäse und der Hälfte des Gouda leicht erwärmen, Gewürze dazu geben und mischen. Die Masse über Nudeln und Gemüse darüber geben. Zuletzt mit Käse bestreuen.
6. Nudelauflauf für ca. 25 Minuten im Backofen backen.

Lauch:

- Pusht das Immunsystem
- Wirkt antibiotisch
- Unterstützt beim Entgiften
- Hilft bei Erkältungen
- Ist gut bekömmlich
- Macht rundum fit
- Ist ein Schlankmacher

KW 49

www.ehanuschke.de



Auf den Schrederwiesen 44

80995 München

☎ 089 14347312

Hofladen Öffnungszeiten:

Dienstag 14 – 18 Uhr

Donnerstag 14 – 18:30 Uhr

Freitag 14 – 18 Uhr

Samstag 9 – 13 Uhr

Bildquelle:

<https://eatsmarter.de/rezepte/pastinaken-apfel-suppe>

Rezeptquelle: www.eatsmarter.de