biodelikat
unser tölzer biomarkt

Nudelauflauf

Zutaten:
250 – 500 g Nudeln (z. B. Hörnchen, Bandnudeln, Spiralen etc.)
Salz
Gemüse nach Wahl, entweder gefrorenes oder frisch gedünstetes (Karotten, Broccoli, Blumenkohl, grüne Bohnen, Zucchini, Fenchel usw.)
1 gehackte Zwiebel nach Wahl
1 Zehe Knoblauch oder –Pulver
gehackte Kräuter nach Geschmack (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Dill) oder getrocknete (Majoran, Thymian, Koriander, Kräuter der Provence etc.), bei frischem Majoran oder Thymian kann man auch die Blättchen (ohne Stängel) hacken.
Pfeffer
rohe Eier
süße oder saure Sahne
geriebener Käse nach Wahl
evtl. Semmelbrösel für die Form
Öl zum Dünsten des Gemüses und zum Fetten der Auflaufform
evtl. vor gebratenes Hackfleisch bzw. klein gehackter Kochschinken oder roher Schinken (Menge nach Eigengeschmack)

Zubereitung:
Nudeln in Salzwasser – nach Anleitung – kochen, abtropfen lassen. Das Gemüse mit der – vorgeschmorten - Zwiebel in Öl – in einer Pfanne – halbweich garen. Den durch die Presse gedrückten Knoblauch dazugeben, sowie die Kräuter und Gewürze, mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Eine Auflauf- oder Gratin-Form mit Öl oder Butter ausstreichen, evtl. mit Semmelbröseln ausstreuen.

Nun die Hälfte der Nudeln in der Form verteilen, darauf das vorbereitete Gemüse, danach evtl. das vorbereitete Hackfleisch bzw. den Schinken, zum Abschluss mit den restlichen Nudeln abdecken. Inzwischen kann man das Backrohr konventionell bzw. mit Heißluft auf 200 Grad vorheizen.

In der Zwischenzeit – in einem höheren Gefäß - die ganzen Eier sowie die süße und/oder saure Sahne mit Salz (den Salzgehalt des Käses berücksichtigen) -

sowie evtl. Pfeffer - mit einem Rührgerät gut verquirlen, danach vielleicht restliche Kräuter unterheben und zum Schluss den fein geriebenen Käse.

Diese Masse jetzt gleichmäßig über die Nudeln und dem Gemüse verteilen. Die Form auf die mittlere Schiene stellen. Backzeit ca. 20 – 30 Minuten. Bei Heißluft kann der Auflauf bereits ins kalte Rohr geschoben werden, dadurch verlängert sich natürlich die Backzeit.

Darauf achten, dass die Oberfläche (vor allem durch den Käse) nicht zu schnell braun wird. Evtl. Hitze auf 175 Grad zurückschalten.

Als Beilage eignen sich grüne Frischsalate.

Gutes Gelingen und guten Appetit!

Biomarkt biodelikat • Badstr. 4 1/3 • 83646 Bad Tölz
Tel. 08041/7928581 • www.biodelikat.de