



Pasta-Auflauf mit Paprika und Käse

dazu Apfel-Gurken-Salat



30-40min



2 Personen

Ist es manchmal schwierig, genug Gemüse in den Alltag zu integrieren? Dann präsentieren wir hier unsere bisher hinterhältigste - und genialste - Lösung: Unsere Köchin Elisabeth versteckt nämlich massig frische Paprika in der supercremigen Käsemischung für diesen leckeren Nudelauf. Für etwas zusätzliche Frische zur ganzen wunderbaren Cremigkeit gibt es einen Salat aus knackigen Gurken und süß-säuerlichen Äpfeln. Mmmh ...

- 200g Bio-Conchiglie ¹
- 2 Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Becher Crème fraîche ²
- 100g junger Gouda, gerieben ²
- 1 grüner Apfel
- 1 Gurke

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Sieb

Energie 970kcal, Fett 47.8g,
Kohlenhydrate 108.3g, Eiweiß 26.9g



1. Gemüse schneiden

4. Sauce pürrieren

2. Gemüse braten



5. Auflauf backen

3. Pasta korkochen

A clear glass bowl filled with sliced cucumbers and zucchini, resting on a grey surface. The slices are thin and arranged in a somewhat circular pattern within the bowl.

6. Salat zubereiten

Den **Apfel** vierteln, entkernen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Die **Gurke** mit einem Sparschäler in lange, dünne Streifen schneiden. 1EL Olivenöl, 1EL Essig, 1 kräftige Prise Salz und 1 Prise Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und mit dem **Apfel** und der **Gurke** vermengen. Den **Pasta-Auflauf** mit dem **Apfel-Gurken-Salat** anrichten und servieren.