

MARLEY SPOON



Nudelauflauf Mac-'n'-Cheese-Style

mit Brokkoli und Zitronen-Basilikum-Bröseln



ca. 50min



4 Portionen

Jetzt aber aufgepasst! Hier kommt ein extravaganter Nudelauflauf für Groß und Klein: von Vollkornfusilli über Brokkoli bis zum Babyspinat ist alles dabei, damit der Auflauf zu einem einzigartigen Leckerbissen wird. Das ist aber noch nicht alles: Der Festschmaus wird noch mit würzig-spritzigen Zitronen-Basilikum-Bröseln verfeinert. Dir läuft bestimmt schon das Wasser im Mund zusammen. Dann mal schnell in die Küche und loslegen!

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Vollkornfusilli ²
- 2 große Brokkoli
- 2 Schalotten
- 2 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 150g geriebener Cheddar ³
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Basilikum
- 50g Panko-Paniermehl ²

Was du zu Hause benötigst

- 600ml Milch ³
- 2EL Butter ³
- 2EL Weizenmehl ²
- 2TL Senf ⁴
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- großer Topf
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Schneebesen
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Senf (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 892kcal, Fett 32.3g,
Kohlenhydrate 100.4g, Eiweiß 41.5g



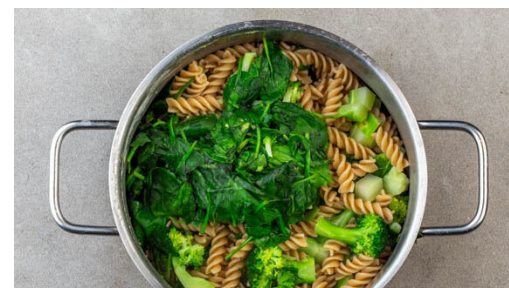
1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** und das **Gemüse** zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, den **Strunk** ggf. schälen und grob würfeln. Die **Schalotten** schälen und fein würfeln. Den **Hartkäse** fein reiben.



4. Nudelaufbau backen

Die **Käsesauce** und die **½ des Cheddars** im Topf mit der **Pasta** und dem **Gemüse** vermengen. Probieren und ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Die **Pastamischung** in eine große Auflaufform geben, mit dem **restlichen Cheddar** bestreuen und in 10-12Min. goldbraun überbacken.



2. Pasta und Brokkoli kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und 4-5Min. kochen, dann den **Brokkoli** hinzugeben und 3-4Min. weiterkochen, bis die **Pasta** bissfest und der **Brokkoli** gar ist. Den **Spinat** in ein Sieb geben und die **Pasta** auf den **Spinat** abgießen und abtropfen lassen. Die **Pasta** und das **Gemüse** zurück in den Topf geben.



5. Topping vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** in **4 Spalten** schneiden. Das **Basilikum** fein schneiden.



3. Käsesauce zubereiten

2EL Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen und die **Schalotten** in der Butter ca. 2Min. sanft anbraten. 2EL Mehl unterrühren, dann langsam 600ml Milch mit einem Schneebesen klümpchenfrei einrühren. Das **Brühgewürz** und 2TL Senf zugeben und die **Sauce** unter ständigem Rühren 3-5Min. sämig einkochen. Vom Herd nehmen und den **Hartkäse** unterrühren.



6. Brösel-Topping zubereiten

Das **Paniermehl** in einer großen Pfanne mit 2TL Olivenöl bei mittlerer Hitze unter stetigem Rühren in ca. 2Min. goldbraun anbraten. Den **Knoblauch** zugeben und ca. 30Sek. mitbraten, dann vom Herd nehmen. Die **Zitronenschale** und das **Basilikum** untermischen und mit 1 Prise Salz würzen. Den **Nudelaufbau** mit dem **Brösel-Topping** und den **Zitronenspalten** garniert servieren.