



RS Italienisches „Mac 'n' Cheese“

mit frischem Rucola-Tomaten-Salat



40-50min



4 Portionen

Heute ist dein Tag, dein großer Tag. Um ganz genau zu sein: dein XXL-Tag! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringen willst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen willst - unsere doppelte Portion macht es möglich! Einmal kochen, zweimal genießen: Einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Penne ¹
- 450g Spaghetti-Gemüsemix
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung
- 200ml Béchamelsauce ^{1,2}
- 150g geriebener Cheddar ²
- 50g Bio-Semmelbrösel ¹
- 1 Tomate
- 50g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter ²
- 200ml Milch ²
- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- kleiner Topf
- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Schneebesen
- Sieb

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

Kochtipp

Dieses Rezept ergibt 4 Portionen.

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Schwefeldioxid und Sulphite (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 910kcal, Fett 40.9g, Kohlenhydrate 107.4g, Eiweiß 27.1g



1. Pasta vorkochen

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und 4–6Min. kochen, bis sie fast gar, aber noch sehr fest ist. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann zurück in den Topf geben.



2. Gemüse braten

Den **Gemüsemix** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 5–7Min anbraten, bis das **Gemüse** weicher wird und leicht bräunt. Vom Herd nehmen und die **Gewürzmischung**, ½TL Salz und 1 kräftige Prise Pfeffer unterrühren.



3. Käsesauce köcheln

In einem kleinen Topf 3EL Butter schmelzen. Unter ständigem Rühren erst 2EL Mehl zugeben und 2–3Min. anbraten, dann schrittweise 200ml Milch und die **Béchamelsauce** zugeben. Die **Sauce** auf mittlerer Hitze zum Köcheln bringen, dann auf niedrige Hitze reduzieren und unter Rühren 4–6Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen und **¾ des Käses** unterheben, bis er geschmolzen ist.



4. Auflauf vorbereiten

Das **Gemüse** und die **Käsesauce** zur **Pasta** in den Topf geben und gründlich unterheben. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, dann in eine große Auflaufform füllen und mit dem **restlichen Käse** und der **½ der Semmelbrösel** bestreuen. Im Ofen 20–30Min. backen, bis der **Käse** goldbraun wird und der **Auflauf** blubbert.



5. Salat anmachen

2EL Olivenöl, 1EL Balsamicoessig und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Die **Tomate** in schmale Spalten schneiden und mit dem **Rucola** und dem Dressing vermengen.



6. Anrichten & servieren

Den **Pasta-Auflauf** mit dem **Tomaten-Rucola-Salat** anrichten und servieren.