



RS Italienisches „Mac 'n' Cheese“

mit frischem Rucola-Tomaten-Salat



ca. 50min



8 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

- 800g Bio-Penne ¹
- 900g Spaghetti-Gemüsemix
- 2 Pck. italienische Gewürzmischung
- 400ml Béchamelsauce ^{1,2}
- 300g geriebener Cheddar ²
- 50g Bio-Semmelbrösel ¹
- 2 Tomaten
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 6EL Butter ²
- 400ml Milch ²
- 4EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Auflaufformen
- mittelgroßer Topf
- 2 große Töpfe
- Messbecher
- Schneebesen
- Sieb

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

Kochtipp

Dieses Rezept ergibt 8 Portionen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 893kcal, Fett 39.0g, Kohlenhydrate 107.3g, 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 einem zweiten großen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 5–7Min anbraten, bis das **Gemüse** weicher wird und leicht bräunt. Vom Herd nehmen und die **Gewürzmischung**, 1TL Salz und 1 kräftige Prise Pfeffer unterrühren.



3. Käsesauce köcheln

In einem mittleren Topf 6EL Butter schmelzen. Unter ständigem Rühren erst 4EL Mehl zugeben und 2–3Min. anbraten, dann schrittweise 400ml 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 $\frac{3}{4}$ des **Käses** unterheben, bis er geschmolzen ist.



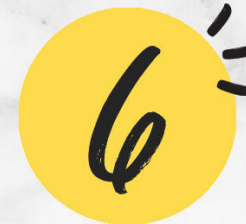
4. Auflauf vorbereiten

Das **Gemüse** und die **Käsesauce** zur **Pasta** in den Topf geben und gründlich unterheben. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen, dann in zwei große Auflaufformen füllen und mit dem **restlichen Käse** und den **Semmelbröseln** bestreuen. Im Ofen 20–30Min. backen, bis der **Käse** goldbraun wird und die **Aufläufe** blubbern.



5. Salat anmachen

3EL Olivenöl, 5TL Balsamicoessig und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Die **Tomaten** 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.