



RS Pasta-Auflauf mit High-Protein-Penne

dazu Apfel-Gurken-Salat



30-40min



4 Portionen

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 Auflauf mit Pasta aus High-Protein-Penne. Für etwas zusätzliche Frische gibt es einen Salat aus knackigen Gurken und süß-säuerlichen Äpfeln. Mmmh ...

Was du von uns bekommst

- 500g High-Protein-Penne ¹
- 3 Paprika
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Becher Crème fraîche ²
- 200g junger Gouda, gerieben ²
- 1 grüner Apfel
- 1 große Gurke

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 985kcal, Fett 46.0g, Kohlenhydrate 89.6g, Eiweiß 49.2g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder reiben.



2. Gemüse braten

Die **Paprika**, **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten. 5EL Wasser, je ½-1TL Salz und Zucker sowie 1 kräftige Prise Pfeffer zufügen und das **Gemüse** abgedeckt 3-4Min. garen, bis die **Paprika** weich wird.



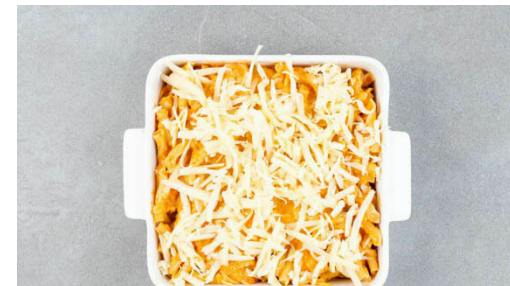
3. Pasta vorkochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und ca. 4Min. kochen, sie soll noch nicht ganz gar sein. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Sauce pürieren

Das angebratene **Gemüse** und die **Crème fraîche** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einer glatten **Sauce** pürieren.



5. Auflauf backen

Die **Pasta** mit der **Sauce** und der **½ des Käses** vermengen, nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. In eine große Auflaufform geben und den **restlichen Käse** darüberstreuen. Den **Auflauf** im Ofen ca. 10Min. backen, bis der **Käse** knusprig und goldbraun ist. **Tipp:** Nach Möglichkeit während der letzten ca. 3Min. die Grillfunktion zuschalten.



6. Salat zubereiten

Den **Apfel** vierteln, entkernen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Die **Gurke** mit einem Sparschäler in lange, dünne Streifen schneiden. 2EL Olivenöl, 2EL Essig, ½TL 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.