



RS Pasta-Auflauf mit High-Protein-Penne

dazu Apfel-Gurken-Salat



30-40min



2 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

- 250g High-Protein-Penne ¹
- 2 Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Becher Crème fraîche ²
- 100g junger Gouda, gerieben ²
- 1 grüner Apfel
- 1 Gurke

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer 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 1041kcal, Fett 47.5g, Kohlenhydrate 99.5g, Eiweiß 50.1g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen 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**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 2TL Olivenöl bei starker Hitze 2–3Min. anbraten. 3EL Wasser, ½TL Salz, ½TL Zucker und 1 Prise Pfeffer zufügen und das **Gemüse** abgedeckt 3–4Min. garen, bis die **Paprika** weich wird.



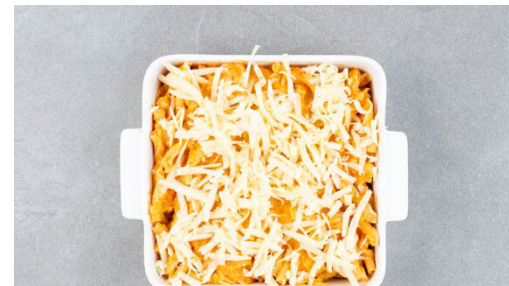
3. Pasta vorkochen

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 mittelgroße 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. 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.