



Thunfisch-Pasta-Auflauf

mit Karotten, Mais und Käse



ca. 1h



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

- 400g Bio-Penne ³
- 4 Stückchen Hartkäse ^{1,4}
- 100g Panko-Paniermehl ³
- 4 Karotten
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 4 Dosen Mais
- 4 Dosen Thunfisch in Wasser ²

Was du zu Hause benötigst

- 1,2L Milch ⁴
- 7EL Butter ⁴
- 2TL Senf ⁵
- 4EL Weizenmehl ³
- Salz

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- 2 große Töpfe
- kleiner Topf
- Küchenreibe
- Messbecher & Sieb
- Schneebesen

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

Kochtipp

Dieses Rezept ergibt 8 Portionen.

Allergene

Eier (1), Fisch (2), Gluten (3), Milch (4), Senf (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 672kcal, Fett 22.6g, Kohlenhydrate 80.3g, Eiweiß 33.0g



1. Topping zubereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Den **Käse** fein reiben. 3EL Butter in einem kleinen Topf schmelzen, dann mit dem **Panko-Paniermehl**, der **½ des Käses** und ½TL Salz verrühren und beiseitestellen.



2. Pasta & Karotten kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und ca. 4Min. kochen. Die **Karotten** ggf. schälen und in ca. 2cm große Würfel schneiden, zur **Pasta** in das kochende Wasser geben und beides in weiteren 3-5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



3. Sauce vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und in einem weiteren großen Topf mit 4EL Butter bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten. Mit einem Schneebesen erst 4EL Mehl, dann schrittweise 1,2L Milch einrühren. Das **Brühgewürz** und 2TL Senf hinzugeben und 3-5Min. unter ständigem Rühren kochen, bis die **Sauce** sämig ist. Vom Herd nehmen und den **restlichen Käse** einrühren.



4. Pasta vermengen

Den **Mais** in das Sieb mit der **Pasta** und den **Karotten** abgießen und abtropfen lassen, dann alles im Topf mit der **Sauce** vermengen. Den **Thunfisch** ins Sieb geben und abtropfen lassen, dann vorsichtig mit der **Pasta** vermengen, damit er nicht zu sehr zerfällt.



5. Auflauf backen

Die **Pasta** in eine große Auflaufform geben, die **Panko-Käse-Mischung** aus Schritt 1 gleichmäßig über die **Pasta** streuen und den **Auflauf** im Ofen in 25-30Min. backen, bis er blubbert und die **Panko-Käse-Mischung** goldbraun ist.



6. Servieren

Den **Auflauf** aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren ca. 5Min. abkühlen lassen.