



Thunfisch-Pasta-Auflauf

mit Karotten, Mais und Käse



ca. 1h



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

- 200g Bio-Penne ³
- 2 Stückchen Hartkäse ^{1,4}
- 50g Panko-Paniermehl ³
- 2 Karotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Dosen Mais
- 2 Dosen Thunfisch in Wasser ²

Was du zu Hause benötigst

- 600ml Milch ⁴
- 3EL Butter ⁴
- 1TL Senf ⁵
- 2EL Weizenmehl ³
- Salz

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- 2 mittelgroße 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 4 Portionen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 659kcal, Fett 21.1g, Kohlenhydrate 80.5g, Eiweiß 33.0g



1. Topping zubereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Den **Käse** fein reiben. 1½EL Butter in einem kleinen Topf schmelzen, dann mit dem **Panko-Paniermehl**, der **½ des Käses** und 1 kräftigen Prise 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 mittelgroßen Topf mit 2EL Butter bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten. Mit einem Schneebesen erst 2EL Mehl, dann schrittweise 600ml Milch einrühren. Das **Brühgewürz** und 1TL 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 mittelgroße 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.