



Italienischer Conchiglie-Auflauf

mit Auberginen-Oliven-Sauce & frischem Gemüse



30-40min



2 Portionen

Also heute wird super „bello“ gekocht! Da kann ein leckerer und deftiger Conchiglie-Auflauf nichts falsch machen, richtig? Richtig! Die schicken Pastamuscheln tauchen mit Paprika, fruchtigen Tomaten und einer feinen Auberginen-Oliven-Sauce schön unter dem geschmolzenen Käse ein. Ein simples Meisterwerk, das Groß und Klein in seinen Bann ziehen wird und ein bisschen Italien an deinen Tisch bringt. Na dann: „Buon appetito!“

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Conchiglie ¹
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Tomaten
- 1 Paprika
- 1 Becher mediterrane Auberginen-Oliven-Sauce
- 100g junger Gouda, gerieben ²

Was du zu Hause benötigst

- 200ml Milch ²
- 2EL Butter ²
- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf
- Messbecher
- Sieb
- Schneebesen

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 803kcal, Fett 32.7g, Kohlenhydrate 99.0g, Eiweiß 25.7g



1. Pasta kochen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und 7-9Min. kochen, die **Pasta** soll noch nicht gar sein. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Auflauf backen

Die **Pasta**, die **Tomaten** und die **Paprika** in einer mittelgroßen Auflaufform mit der **Béchamel** und der **Auberginen-Oliven-Sauce** vermengen und ca. 15Min. im Ofen backen.



2. Béchamel zubereiten

2EL Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer bis starker Hitze schmelzen lassen. 2EL Mehl darüberstäuben und unter stetigem Rühren mit einem Schneebesen 1-2Min. goldbraun anrösten. Nach und nach 200ml Milch, 180ml Wasser und das **Brühgewürz** einrühren. Sanft aufköcheln und 4-5Min. köcheln lassen, dabei stetig rühren, damit die **Béchamel** nicht ansetzt.



5. Fertigstellen & servieren

Den **Auflauf** aus dem Ofen nehmen, **Vorsicht**, heiß! Mit der **½ des Käses** (oder mehr nach Geschmack) bestreuen und 8-10Min. weiterbacken, bis der **Käse** geschmolzen und goldbraun ist. Den fertigen **Auflauf** kurz abkühlen lassen und servieren.



3. Gemüse schneiden

Die **Tomaten** in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden.



6. Frische am Rande

Wir setzen heute auf wohlig-deftig. Denn wir wissen: Ein Pasta-Auflauf wie dieser macht alle restlos glücklich. Alle? Ja, eigentlich schon. Aber es gibt auch immer die, die ohne Grünzeug nicht auskommen. Denen sei es gegönnt, sich einen dezenten Salat an die Seite zu stellen: Ob würziger Rucola, neutral-nussiger Feldsalat oder irgendetwas anderes, das entscheidet der persönliche Geschmack.