



## Italienisches „Mac 'n' Cheese“

mit frischem Rucola-Tomaten-Salat



40-50min



4 Portionen

Mit diesem Rezept wird groß aufgetischt – und zwar in XXL! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen möchtest – 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 <sup>1</sup>
- 450g Spaghetti-Gemüsemix
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung
- 200ml Béchamelsauce <sup>1,2</sup>
- 150g geriebener Cheddar <sup>2</sup>
- 50g Bio-Semmelbrösel <sup>1</sup>
- 1 Tomate
- 50g Rucola

## Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter <sup>2</sup>
- 200ml Milch <sup>2</sup>
- 2EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig <sup>3</sup>

## Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- kleiner Topf
- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Schneebesen
- Sieb

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

### Allergene

Gluten (1), Milch (2), Schwefeldioxid und Sulphite (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 910kcal, Fett 41.4g, Kohlenhydrate 105.4g, Eiweiß 28.1g



### 1. Pasta vorkochen

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und 4-6Min. kochen, bis sie fast gar, aber noch sehr fest ist. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann zurück in den Topf geben.



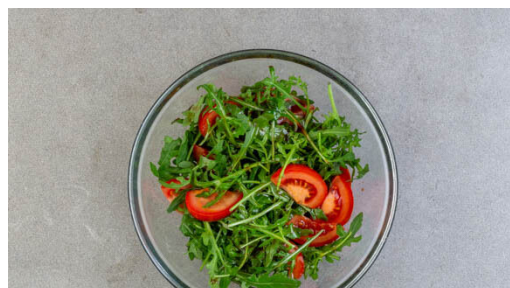
### 4. Auflauf vorbereiten

Das **Gemüse** und die **Käsesauce** zur **Pasta** in den Topf geben und gründlich unterheben. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, dann in eine große Auflaufform füllen und mit dem **restlichen Käse** und der **½ der Semmelbrösel** bestreuen. Im Ofen 20-30Min. backen, bis der **Käse** goldbraun wird und der **Auflauf** blubbert.



### 2. Gemüse braten

Den **Gemüsemix** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 5-7Min anbraten, bis das **Gemüse** weicher wird und leicht bräunt. Vom Herd nehmen und die **Gewürzmischung**, ½TL Salz und 1 kräftige Prise Pfeffer unterrühren.



### 5. Salat anmachen

2EL Olivenöl, 1EL Balsamicoessig und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Die **Tomate** in schmale Spalten schneiden und mit dem **Rucola** und dem Dressing vermengen.



### 3. Käsesauce köcheln

In einem kleinen Topf 3EL Butter schmelzen. Unter ständigem Rühren erst 2EL Mehl zugeben und 2-3Min. anbraten, dann schrittweise 200ml Milch und die **Béchamelsauce** zugeben. Die **Sauce** auf mittlerer Hitze zum Köcheln bringen, dann auf niedrige Hitze reduzieren und unter Rühren 4-6Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen und **¾ des Käses** unterheben, bis er geschmolzen ist.



### 6. Anrichten & servieren

Den **Pasta-Auflauf** mit dem **Tomaten-Rucola-Salat** anrichten und servieren.