

MARLEY SPOON



Nudelauflauf Mac-'n'-Cheese-Style

mit Brokkoli und Zitronen-Basilikum-Bröseln



ca. 45min



2 Portionen

Jetzt aber aufgepasst! Hier kommt ein extravaganter Nudelauflauf für Groß und Klein: von Vollkornfusilli über Brokkoli bis zum Babyspinat ist alles dabei, damit der Auflauf zu einem einzigartigen Leckerbissen wird. Das ist aber noch nicht alles: Der Festschmaus wird noch mit würzig-spritzigen Zitronen-Basilikum-Bröseln verfeinert. Dir läuft bestimmt schon das Wasser im Mund zusammen. Dann mal schnell in die Küche und loslegen!

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Vollkornfusilli ¹
- 1 großer Brokkoli
- 1 Schalotte
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt ²
- 75g geriebener Cheddar ²
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Basilikum
- 50g Panko-Paniermehl ¹

Was du zu Hause benötigst

- 300ml Milch ²
- 1EL Butter ²
- 1EL Weizenmehl ¹
- 1TL Senf ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- großer Topf
- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Schneebesen
- Sieb

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

Allergene

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

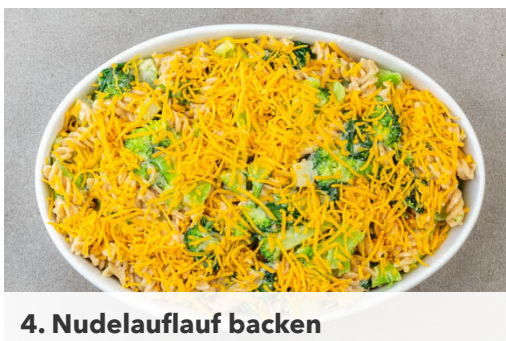
Nährwertangaben pro Portion

Energie 892kcal, Fett 32.3g,
Kohlenhydrate 100.5g, Eiweiß 41.5g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** und das **Gemüse** zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, den **Strunk** ggf. schälen und grob würfeln. Die **Schalotte** schälen und fein würfeln.



4. Nudelaufbau backen

Die **Käsesauce** und die **½ des Cheddars** im Topf mit der **Pasta** und dem **Gemüse** vermengen. Probieren und ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Die **Pastamischung** in eine große Auflaufform geben, mit dem **restlichen Cheddar** bestreuen und in 10-12Min. goldbraun überbacken.



2. Pasta und Brokkoli kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und 4-5Min. kochen, dann den **Brokkoli** hinzugeben und 3-4Min. weiterkochen, bis die **Pasta** bissfest und der **Brokkoli** gar ist. Den **Spinat** in ein Sieb geben und die **Pasta** auf den **Spinat** abgießen und abtropfen lassen. Die **Pasta** und das **Gemüse** zurück in den Topf geben.



5. Topping vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zitrone** halbieren und von **einer Hälfte** die **Zitronenschale** abreiben, dann in **2 Spalten** schneiden. Die **übrige Zitronenhälfte** für ein anderes Rezept aufbewahren. Die **½ des Basilikums oder mehr** fein schneiden.



3. Käsesauce zubereiten

1EL Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen und die **Schalotten** in der Butter ca. 2Min. sanft anbraten. 1EL Mehl unterrühren, dann langsam 300ml Milch mit einem Schneebesen klümpchenfrei einrühren. Die **½ des Brühgewürzes** und 1TL Senf zugeben und die **Sauce** unter ständigem Rühren 3-5Min. sämig einkochen. Vom Herd nehmen und den **Hartkäse** unterrühren.



6. Brösel-Topping zubereiten

Die **½ des Panko** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL Olivenöl bei mittlerer Hitze unter stetigem Rühren in ca. 2Min. goldbraun anbraten. Den **Knoblauch** zugeben und ca. 30Sek. mitbraten, dann vom Herd nehmen. Die **Zitronenschale** und das **Basilikum** untermischen und mit 1 Prise Salz würzen. Den **Nudelaufbau** mit dem **Brösel-Topping** und den **Zitronenspalten** garniert servieren.