



Pasta mit leckerer Käsesauce

mit getrockneten Tomaten und Brokkoli



20-30min



2 Portionen

Es gibt Comfortfood! Cremig-würzige Käsesauce umspielt gekonnt unsere Penne, dazu kombinieren wir frisch-grünen Brokkoli und aromatische getrocknete Tomaten. So schwelgen wir in Wohlbefinden und Geschmack und erfreuen uns an dem hübschen Teller mit strahlend grünen Tupfern. Alles in allem eine wirklich kuschlige Kombination, da freuen wir uns schon auf das Verdauungsschläfchen auf der Couch.

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Penne ¹
- 1 großer Brokkoli
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Pck. getrocknete Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 75g geriebener Cheddar ²

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- Messbecher
- 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.

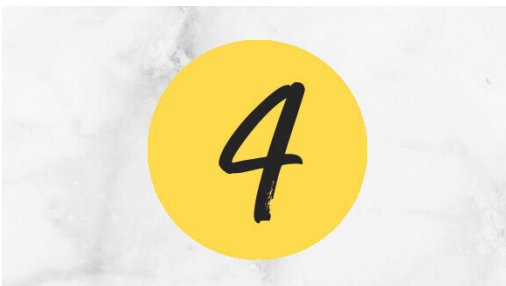
Nährwertangaben pro Portion

Energie 786kcal, Fett 28.3g, Kohlenhydrate 92.6g, Eiweiß 34.9g



1. Brokkoli schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** und den **Brokkoli** zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerteilen, den **Strunk** in dünne Scheiben schneiden.



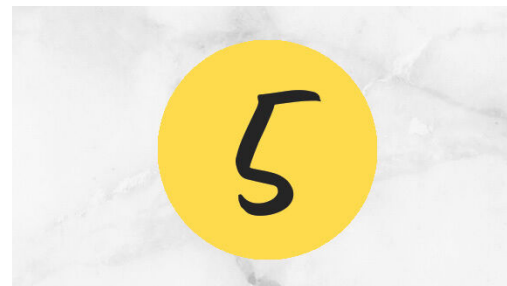
4. Sauce köcheln

Die **getrockneten Tomaten**, den **Knoblauch** und **1TL Paprikapulver** mit 1EL Pflanzenöl in einem weiteren mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten, 1EL Mehl zugeben und ca. 30Sek. unterrühren. Mit 300ml Milch ablöschen, 1TL Senf und je 1 Prise Salz und Pfeffer einrühren. Kurz aufkochen lassen, die Hitze reduzieren und bei niedriger Hitze 1–2Min. einköcheln lassen.



2. Pasta & Brokkoli kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und ca. 5Min. kochen. Den gesamten **Brokkoli** zur **Pasta** in den Topf geben und 2–4Min. mitkochen, bis **Pasta** und **Brokkoli** bissfest sind. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, in den Topf zurückgeben und abgedeckt warm halten.



5. Fertigstellen & servieren

Den **Käse** unter die **Sauce** rühren und schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer sowie nach Belieben mehr **Paprikapulver** abschmecken und vom Herd nehmen. Die **Pasta** und den **Brokkoli** mit der **Sauce** vermengen und mit den **Lauchzwiebelringen** garniert servieren.



3. Gemüse schneiden

Währenddessen die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden. Die **getrockneten Tomaten** in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



6. Gut drauf? Auflauf!

Noch ein paar Minuten Zeit und Käsereste zu vergeben? Dann könnte aus unserer Pastakombination ein leckerer Auflauf werden! Einfach alles in einer Auflaufform verteilen, Käse drauf, gerne noch ein bisschen Paniermehl darüberstreuen und bei 200°C für 15 Minuten in den Ofen geben. Wenn dann der Käse schön blubbert, ist der Auflaufhimmel zum Greifen nah ...