MARLEY SPOON



Thunfisch-Pasta-Auflauf

mit Karotten, Mais und Käse

ca. 1h 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

- 200g Bio-Penne [2]
- 2 Pck. Hartkäse, gehobelt [3]
- 50g Panko-Paniermehl [2]
- 2 Karotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 4 kleine Dosen Mais
- 2 Dosen Thunfisch in Aufguss [1]

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- 2 mittelgroße Töpfe
- kleiner Topf
- Messbecher
- Schneebesen
- Sieb

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

Allergene

Enthält: **Fisch** (1), **Gluten** (2), **Milch** (3), **Senf** (4).

Kann Spuren enthalten von: Eier, Erdnüsse, Sesamsamen, Sojabohnen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion

Energie 686kcal, Fett 20.6g, Kohlenhydrate 80.4g, Eiweiß 40.4g



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 hacken. 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.



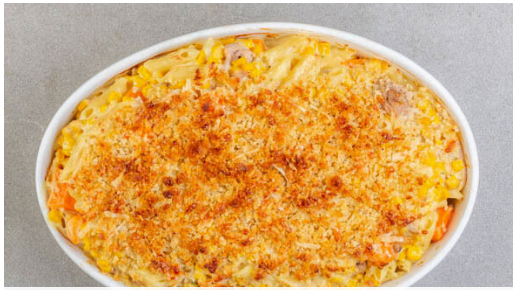
4. Pasta vermengen

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.