MARLEY SPOON



Thunfisch-Pasta-Auflauf

mit Karotten, Mais und Käse

ca. 1h 8 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 [2]
- 4 Pck. Hartkäse, gehobelt [3]
- 100g Panko-Paniermehl [2]
- 4 Karotten
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 8 kleine Dosen Mais
- 3 Dosen Thunfisch in Aufguss [1]

Was du zu Hause benötigst

- 1,2L Milch [3]
- 7EL Butter [3]
- 2TL Senf [4]
- 4EL Weizenmehl [2]
- Salz

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- 2 große 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 677kcal, Fett 22.0g, Kohlenhydrate 80.2g, Eiweiß 35.1g



1. Topping zubereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Den **Käse** fein hacken. 3EL Butter in einem kleinen Topf schmelzen, dann mit dem **Panko-Paniermehl**, der **½ des Käses** und ½TL 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 großen Topf mit 4EL Butter bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten. Mit einem Schneebesen erst 4EL Mehl, dann schrittweise 1,2L Milch einrühren. Das **Brühgewürz** und 2TL Senf hinzugeben und 3–5Min. unter ständigem Rühren kochen, bis die **Sauce** sämig ist. Vom Herd nehmen und den **restlichen Käse** einrühren.



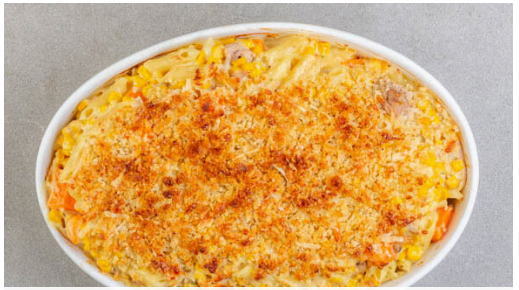
4. Pasta vermengen

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 große 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.